كيف تفكر مثل الإمبراطور الروماني؟

فلسفة ماركوس أوريليوس الرواقية

تأليف : دونالد روبرتسون
ترجمة : فاطمة باعباد



كيف تفكر

مثل الإمبراطور الروماني

فلسفة ماركوس أوريليوس الرواقية

كيف تفكر مثل الإمبراطور الروماني

فلسفة ماركوس أوريليوس الرواقية

تأليف: دونالد روبرتسون

ترجمة: فاطمة باعباد



الإصدار الأول 2022 م

عدد النسخ: 1000

عدد الصفحات: 336/ القياس: 21.5/14.5

ISBN: 978-9933-572-92-1

نحو فكر حضار متجدد

الإشراف العام: يزن يعقوب

موبايل: 00963 933 418 181

الناشر:

صفحات للدرسات والنشر

سورية - دمشق - ص.ب 3397

هـاتـف: 00963 11 22 13 095

تلفاكس: 00963 11 22 33 013

موبايل: 00963 991 411 818

info@darsafahat.com

www.darsafahat.com

facebook.com/darsafahatyazan

يطلب من:

السويد وأوروبا

صفحات ناشرون وموزعون

www.safahat-publishers.com

004676749350

باقي دول العالم

موقع النيل والفرات

www.neelwafurat.com

دونالد روبرتسون

كيف تفكر
مثل الإمبراطور الروماني

فلسفة ماركوس أوريليوس الرواقية

ترجمة

فاطمة باعباد



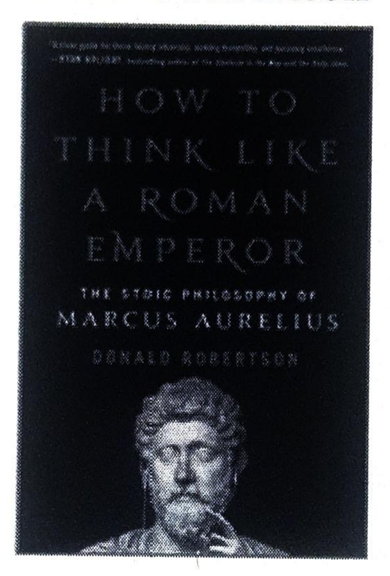
2022

العنوان الأصلي للكتاب:

How to think like a roman emperor

تأليف:

Donald robertson



غلاف النسخة الإنكليزية

طبعت في:

Cambridge University Press

من مؤلفات دونالد روبرتسون:

- فلسفة العلاج المعرفي السلوكي
- فلسفة الاتزان كعلاج نفسي عقلاني ومعرفي للسلوك (2010)
- ممارسة العلاج السلوكي المعرفي التنويمي
- الدليل الإرشادي - المبني على العلاج التنويمي (2012)
- ابنِ صلابتك النفسية (2012)
- الرواقية وفن السعادة (2013)

إلى ابنتي بوبي الصغيرة والحكيمة

المحتويات

مقدمة

حين كنت في الثالثة عشر من العمر، توفي والدي. استفحل عليه سرطان الرئة وهو في العقد الخامس من العمر، وهو ما جعله طريح الفراش لمدة عام قبل أن يقضي عليه. فقد كان رجلاً كريماً متواضعاً، وطالما شجّعني على التفكير بالحياة بشكل أعمق.

لم أكن مستعداً لوفاته على الإطلاق، وتكيفت مع ذلك بشكل سيء، فأصبحت غاضباً ومحبط. كنت أسهر طوال الليل ألعب لعبة القط والفأر مع الشرطة المحليين، فقد كنت أقتحم المباني وانتظر وصولهم لأهرب إلى الحدائق، وأقفز فوق الأسيجة والأسوار لأتخلص منهم. لطالما وقعت في المشكلات، إما بالتغيّب عن الحصص الدراسية والجدال مع أساتذتي، أو العراك مع زملائي. حين حلّ يوم ميلادي السادس عشر، تقدّمت بنشاط تجاه مكتب المدير حيث خُيّرت بخيارين: إما الانسحاب طوعاً أو أن يتم طردي، لذلك رحلت، ثم وُضعت في برنامج خاص للأطفال المضطربين. حينها شعرت بأن حياتي تهوى بسرعة خارج السيطرة.

واعتُبرت مشطوباً من سجلات المدرسة والخدمات الاجتماعية، فلم أجد أي جدوى لمحاولة إثبات أنهم على خطأ.

كلّ مساء كان أبي يعود من عمله كسائق حفارة في مواقع البناء، ويقع مرهقاً على الأريكة ويديه ملطختين بالأوساخ والشحم. لم يكن يجني والدي الكثير من عمله، فكان فقيراً جداً لا يكاد يمتلك فلسين، إلا أنه لم يشتكي قط. حين كان شاباً توفي أعزّ صديق له تاركاً لأبي مزرعةً في وصيته، وأثار دهشة الجميع. رفض أبي التركة وأعاد الأرض إلى عائلة الرجل الآخر. اعتاد أبي قول: «المال لا يجلب السعادة»، وآمن بذلك فعلاً. فقد بيّن لي بأن هنالك أموراً أكثر أهمية في الحياة، وأن الثراء الحقيقي يأتي بالرضا بما يملكه المرء بدلاً من الرغبة في الحصول على المزيد والمزيد.

عقب جنازة والدي، وضعت أمي محفظته الجلدية القديمة على طاولة الطعام وأخبرتني بأخذها. فتحت المحفظة ببطء، أظن بأن يديّ كانتا ترتعشان، ولكن لست متأكداً لماذا. لم يكن هنالك شيء في المحفظة عدا قصاصة ورقٍ بالية. تبيّن بأنها رسالة مزّقها من كتاب سفر الخروج: «فَقَالَ اللّٰه لِمُوسَى: «أَهْيَهِ الَّذِي أَهْيَهْ». وَقَالَ: «هكَذَا تَقُولُ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ: أَهْيَهْ أَرْسَلَنِي إِلَيْكُمْ». كنت يائساً لفهم ماقد تعنيه هذه الكلمات له. عندها وفي تلك اللحظة تحديداً، بدأت رحلتي الفلسفية بينما وقفت حائراً بقطعة الورق تلك في يدي. بعد عدة سنوات حين علمت بأن ماركوس أوريليوس فقد والده في سن صغير، تساءلت ما إن

تركه يبحث عما يدلّه بالطريقة نفسها التي كنت عليها. فبعد وفاة أبي بقيت لدي تساؤلات دينية وفلسفية أرّقتني أكثر. أتذكر خوفي من الموت، فكنت استلقي على السرير ليلاً غير قادرٍ على النوم، وأحاول أن أحلّ لغز الوجود وأجد بعض المواساة، فكنت كأنني أعاني حكة في مؤخرة دماغي ولم أتمكن من الوصول إليها لأقوم بذلك. لم أعرف ذلك آنذاك، إلا أن ذلك النوع من القلق الوجودي هو تجربة شائعة تقود الناس لدراسة الفلسفة، فعلى سبيل المثال كتب الفيلسوف سبينوزا:

«وبالتالي أدركت بأنني في وضع خطر جداً، وأرغمت نفسي على البحث عن قواي لأتعافى مهما بدت مبهمة، تماماً كرجل مريض يصارع مرضاً قاتل حين يرى الموت قريباً منه، ويجد علاجاً فيسعى للحصول عليه بكل ما أوتي من قوة، ذلك لأن الأمل كله يكمن فيه».[1]

أخذت عبارة «أَهْيَهِ الّذِي أَهْيَهْ» للرجوع إلى إدراك وجودها، وهو ما بدا لي للوهلة الأولى كشيء صوفي عميق أو غيبي: «أنا الوعي لوجودي». كانت تذكرني بعبارة «اعرف ذاتك» المنقوشة في معبد الوحي في دلفي، التي أصبحت إحدى مبادئي. كبرت وأنا مهووس بالسعي لمعرفة الذات من خلال التأمل وجميع أنواع التمارين التأملية.

اكتشفت لاحقاً بأن الرسالة التي حملها والدي معه طوال تلك السنين، تلعب دوراً مهماً في فصل «القوس الملكي» من الطقوس الماسونية. فعند الاستهلال سُئل المرشح: «هل أنت ماسوني تابع للقوس الملكي؟»،

1- سبينوزا، في *تحسين العقل* 5-4.

فيجيبه: «أَهْيَهِ الّذِي أَهْيَهْ». للماسونية تاريخ طويل في اسكتلندا يعود إلى ما لا يقل عن أربعة قرون ولها جذور عميقة في مدينتي الأم آير. كان أبي والعديد من آباء أصدقائي أعضاءً في الملتقى الماسوني المحليّ، أغلب الماسونيين هم من المسيحيين، إلا أنهم يستخدمون لغة اللاطائفية، فيشيرون إلى الله بـ«المهندس الأعظم للكون»، فوفقاً للأسطورة المذكورة في بعض نصوصهم أن مجموعة من التعاليم الروحانية التي تعود أصولها إلى بناة هيكل الملك سليمان أحضرهم الفيلسوف فيثاغورس (Pythagoreans) من الغرب، ومن ثم فرّقهم أفلاطون وإقليدس. فكما هو شائع تناقلت الحكمة القديمة من خلال المحافل الماسونية عبر العصور الوسطى. واستخدموا آنذاك طقوساً خفية ورموزاً هندسية مثل المربع والفرجار لنقل عقائدهم الروحانية، كما تحتفي الماسونية بأمهات فضائل الفلسفة الإغريقية الأربعة التي تتوافق بشكل رمزي مع أركان المحفل الأربعة: الحكمة والشّجاعة والعفّة والعدالة (الحكمة، والعقلانية، والاعتدال، والشجاعة بالمعنى الحديث). أخذ أبي هذه التعاليم الأخلاقية بشكل جديّ وهي ما صقلت شخصيته بشكل ترك أثراً باقياً في نفسي، فالماسونيون على الأقل الممارسين المخلصين منهم -كأبي- لم يمثلوا النوع الكتابي للفلسفة التي تُدرّس في الأبراج العاجية للجامعات، بل نتجت من مفهومٍ أقدم للفلسفة الغربية كأسلوب الحياة الروحاني.

وكما حدث، لم أكن بالغاً بما يكفي لأصبح ماسونياً ومع سمعتي في المدينة ماكنت أُدعى للانضمام على أي حال، لذلك فمع التعليم

الرسمي الضئيل -من جانبي بدأت قراءة كل شيء- عن الفلسفة والدين قدر استطاعتي. لست متأكداً بقدرتي على تحديد ماكنت أبحث عنه بالضبط آنذاك، إلا أنني وبطريقة ما كنت أجمع اهتماماتي في الفلسفة والتأمل وعلم النفس. احتجت دليلاً فلسفياً ومنطقياً أكثر إلى الحياة، لكن لم يبدو أن شيئاً يفي بالغرض، ثم حالفني الحظ بلقاء سقراط.

كنت أدرس مجموعة النصوص الغنوصية القديمة المكتشفة بمدينة نجع حمادي بمصر التي تشكّلت مع الفلسفة الإغريقية، وهو ما جعلني أهمّ بقراءة الحوارات الأفلاطونية التي صوّرت الفيلسوف الإغريقي المثالي سقراط، وهو يطرح أسئلة على أصدقائه ومحاورين آخرين عن أعمق قيمهم، حيث كان يميل إلى التركيز على أمهات فضائل الفلسفة الإغريقية التي اعتنقها الماسونيون فيما بعد. لم يؤلف سقراط أية كتب عن الفلسفة، بل نعرفه فقط من خلال أعمال الآخرين والمحاورات التي ألفها أشهر تلاميذه أفلاطون وزينوفون (Xenophon). وفقاً للأسطورة كان سقراط أول شخصٍ يطبّق المنهج الفلسفي للمسائل *الأخلاقية*، تحديداً أراد مساعدة الآخرين في العيش بحكمة بالتوافق مع العقل. فبالنسبة لسقراط لم تكن الفلسفة مجرد دليل أخلاقي، بل كانت كذلك نوعاً من *العلاج النفسي*. وكما قال: يمكن لممارسة الفلسفة مساعدتنا في تجاوز مخاوفنا من الموت، وتحسين شخصياتنا، بل أن نجد حساً حقيقياً من الرضا.

تُعرف المحاورات السقراطية عادةً بكونها غير حاسمة. مؤكد أن إصرار سقراط بمعرفته أنه لم يعرف شيئاً عن بعض الأمور وهو

مايُعرف بـ «طريقة سقراط»، ولاحقاً ألهمت التقليد المعروف بمذهب الشك الإغريقي. على الرغم من ذلك، يظهر وكأنه نقل التعاليم *الإيجابية* إلى طلابه عن أفضل طريقة للعيش، فالركن الأساسي منها التُقط في رسالة مشهورة من *اعتذار* أفلاطون، حين يواجه سقراط تهماً مدبّرة بالمعصية وإفساد الشباب وهو ما أدى إلى اعدامه، وبدلاً من الإعتذار أو طلب الرحمة وموكب زوجته الباكية -والأطفال أمام هيئة المحلفين كغيرهم- استمر بمسائلة متهميه وخطب عن الأخلاق أمام المحلفين، وفي نقطةٍ ما فسّر بلغةٍ واضحة ما يعني أن يكون فيلسوفاً بالنسبة إليه:

إن هدفي إقناعكم جميعًا، صغارًا وكبارًا، أن لا تفكروا بحياتكم وممتلكاتكم، ولكن تهتموا لذواتكم الداخلية. أقول لكم «أن الثروة لا تجعلكم طيبين من الداخل، ولكن من الطيبة الداخلية يأتي الثراء والفائدة للرجل».[1]

هكذا عاش حياته وسعى تلاميذه لأن يحذو حذوه. سنضع أهمية أكبر لحكمته والفضائل أكثر من أي شيء آخر. «الفليسوف» بنظر سقراط هو شخصٌ يعيش حسب هذه القيم: *شخصٌ يحبّ الفلسفة* حرفياً بكل ما تحمله الكلمة من معنى.

1- أفلاطون، *الإعتذار*. ترجمة ج. م. غ،
Plato, Apology, trans. G. M. A. Grube, in Plato: Collected Works, ed. John M. Cooper (Indianapolis: Hackett, 1997), 30b.

بالرجوع إلى الوراء أدركت بأنني تحوّلت إلى سقراط وفيلسوف قديم آخر لأجد *فلسفة الحياة* تماماً كالتي وجدها أبي في الماسونية. على أي حال، وكما ذكرت مسبقاً أن المحاورات الباقية تجسّد منهج سقراط في المسائلة عوضاً عن تقديم مبرر *عملي* مفصّل للفن السقراطي للعيش بحكمة.

حين لم يقدّم لي الفلاسفة القدماء الإجابات العملية التي كنت أبحث عنها حينذاك، ألهموني لأقرأ أكثر. كما ساعدني الإحساس الجديد بتحقيق قصدي باستعادة حياتي على طريق الصواب؛ إذ توقفت عن الوقوع في المتاعب وانضممت لدراسة الفلسفة في الجامعة بآبردين. لاحظت بأن شيئاً ما لم يكن على صواب، بينما تقدّمنا في الدراسة كان المنهج *نظرياً وأكاديمياً* جداً، وكلما استغرقت وقتاً أطول في قبو المكتبة بينما افتّش في الكتب، انجرفت بعيداً وراء مفهوم سقراط الأصلي كأسلوب للحياة، وشيءٍ يمكن أن يساعدنا في تحسين شخصياتنا والازدهار. فإذا كان الفلاسفة القدماء *محاربون* حقيقيون من أجل العقل، فقد أصبحت مواجهاتهم الحديثة مثل *أمناء المكتبات* في العقل، يهتمون بجمع وتنظيم الأفكار أكثر من وضع الفلسفة للعمل بشكل يومي كممارسة سيكولوجية.

عند تخرجي بدأت بدراسة العلاج النفسي والتدرب عليه؛ لأنه بدا لي بأن تعلّم مساعدة الآخرين قد قدّمت لي طريقاً لتقويم النفس، وهو ما يمكن أن أربطه بدراسة الفلسفة آنذاك. فكان وقت التحوّل

إلى المجال الفلسفي: مناهج علم النفس التحليلي اليونغية والفرويدية -تمهّد الطريق إلى العلاج المعرفي السلوكي التي أصبحت فيما ذلك الشكل المهيمن للإثبات المبني على ممارسة علم النفس. كان العلاج المعرفي السلوكي أقرب إلى ممارسة علم النفس التي كنت أبحث عنها؛ لأنها تشجعني على تطبيق المنطق في عواطفنا. على أي حال فهو شيءٌ تقوم به بشكل اعتيادي لعدة أشهر ثم تضعه جانباً. فبالتأكيد هو لا يهدف إلى أسلوب حياة كامل.

حتماً إن العلاج الحديث محدود أكثر من فن العيش السقراطي القديم، فأغلبنا في هذه الأيام يبحث عن حلٍ سريع لمشكلات صحتنا النفسية، وبالرغم من ذلك بمجرد أن بدأت العمل كطبيب نفسي، فقد بدا واضحاً لي بأن أغلب عملائي ممن يعانون القلق أو الاكتئاب قد انتفعوا من إدراك أن تعاستهم كانت بسبب قيمهم الدفينة. جميعنا يدرك أننا نؤمن بأن شيئاً سيئاً جداً قد حدث، وبالنتيجة نصبح غاضبين إجمالاً. وبالمثل إذا آمنا بأن شيئاً ما مرغوب وجيد جداً، فإننا نصبح مرتبكين حين يكون مهدداً بالضياع أو حزينين إذا ضاع بالفعل. على سبيل المثال: من أجل الشعور بالرهاب الاجتماعي، فعليك أن تؤمن بأن آراء الناس السلبية عنك *تستحق* الغضب، وهو سيء جداً إن لم يحبوك، ومن المهم جداً الفوز بقبولهم. حتى الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي الشديد (الرهاب الإجتماعي) يسعون للشعور بأنهم طبيعيين عند التحدث إلى الأطفال، أو حتى أصدقائهم المقربين

عن الأمور التافهة مع بعض الاستثناءات، وبالرغم من ذلك فيشعرون باضطراب شديد عند الحديث إلى الأشخاص الذين يجدونهم مهمين جداً، وبالتناقض فإن افترضت نظرتك الأساسية العالمية بأن مكانتك في عيون الآخرين ذات أهمية تافهة، فما يليه هو أن تكون بعيداً عن نطاق الرهاب الاجتماعي.

كما أدركت فإن أي شخص تمكّن من تبنّي مجموعة القيم الجوهرية الصحية والمنطقية، ولم يكترث بالأشياء التي يقلق منها أغلبنا في الحياة، فيجب أن يكون قادراً على أن يصبح مرناً عاطفياً أكثر. لم أتمكن من اكتشاف كيفية دمج الفلسفة وقيم سقراط بشيءٍ كالأدوات العلاجية للعلاج النفسي السلوكي، ففي ذلك الوقت بينما كنت أتدرب على الاستشارة والعلاج النفسي، تغيّر كل شيءٍ بالنسبة لي لأنني اكتشفت *الرواقية* فجأة.

أدهشتني القيم الرواقية المحتملة فوراً حين عثرت على مؤلفات المفكّر الفرنسي بيير هادو *«ماهي الفلسفة القديمة؟»* لعام 1998، و*«الفلسفة كطريقةٍ للحياة»* لعام 2004، بينما يدلّ الكتاب الأخير على أن هادو استكشف عمق الفكرة التي تقول بأن الفلاسفة الغربيون القدامى توصلوا إلى الفلسفة كمنهجٍ للحياة.

فتحت عيناي لاكتشاف كنزٍ مدفون من *التمارين الروحانية* في الفلسفة الإغريقية والرومانية، وهي ما صُمّمت بوضوح لمساعدة الناس في تجاوز اضطراباتهم العاطفية وتطوير قوة شخصيتهم.

اكتشف هادو أن الممارسات التأملية أصبحت شائعة جداً في المدارس الفلسفية للعصور الهلسنتية التي تأسست بأجيال عقب موت سقراط. ركّزت المدارس الرواقية تحديداً على الجانب العملي للفلسفة السقراطية، ليس خلال تطوير الفضائل كضبط النفس والشجاعة فحسب (بمَ يمكننا أن نطلق على المرونة العاطفية؟) كذلك من خلال استخدام التمارين السيكولوجية بشكل أوسع.

بالرغم من ذلك، حيرني شيئاً ما، فقد قارن هادو هذه التمارين الفلسفية بالتمارين الروحانية المسيحية الأولى. كطبيب نفسي فقد اكتشفت بأن أغلب التمارين *الروحانية الفلسفية* التي عرّفها يمكن مقارنتها بالتمارين *السيكولوجية* الموجودة في علم النفس الحديث، وسرعان ما اتضح لي بأن الرواقية في الواقع كانت مدرسة للفلسفة الغربية القديمة بتوجّه علاجي، وواضح أكثر وعدّة أكبر للممارسة الطبية أو صندوق أدوات للتقنيات السيكولوجية عند الحاجة إليها. عقب مسح كتب الفلسفة لأكثر من عقد، أدركت بأنني كنت أبحث في كل مكان عدا المكان الصحيح. «الحجر الذي رفضه البناؤون هو قد صار رأس الزاوية» (مزمور 118).

بينما بدأت بالتهام أدب الرواقية، لاحظت بأن ذلك النوع من السيكولوجيا الحديثة أقرب إلى العلاج المنطقي للسلوك الانفعالي، وهي الباكورة الرئيسة للعلاج المعرفي السلوكي التي طوّرها آلبرت ايليس في الخمسينات في عقد 1950. فاليلش وآرون تي بيك (Aaron T.

Beck) الرائد الآخر للعلاج المعرفي السلوكي استشهدا بالفلسفة الرواقية كمصدر إلهام لمناهجهم الخاصة. على سبيل المثال: كتب بيك وزملاءه في كتاب «اضطرابات العلاج المعرفي»: «يمكن تتبع الأصول الفلسفية للعلاج المعرفي إلى الفلاسفة الرواقيين».[1] مؤكد بأن العلاج السلوكي المعرفي والرواقية تمتلكان بعض الافتراضات الأساسية المشتركة، تحديداً «النظرية المعرفية للانفعال» التي تحوي في مضمونها بأن انفعالاتنا تحددها معتقداتنا، على سبيل المثال: «سيحدث شيء سي» وفقاً لبيك. إضافةً إلى ذلك، فمن المباني المشتركة ارتبطت الرواقية والعلاج المعرفي السلوكي للوصول إلى نهايات مماثلة عن إمكانية مساعدة التقنيات السيكولوجية للأشخاص الذين يعانون من القلق، والاكتئاب والغضب وغيرها من المشكلات.

جذبت تقنية رواقية واحدة تحديداً انتباهي، فعلى الرغم من أن المصادر القديمة قد صادقت عليها إلا أن القليل يذكر مثل أي شيء من «النظرة من الأعلى» كما أطلق عليها هادو في العلاج النفسي الحديث أو أدب مساعدة الذات؛ إذ تحتوي فعاليات تصورية كأنها تُرى من الأعلى مباشرة؛ إذ يمكن أن تُرى من قبل الآلهة فوق جبل أوليمبوس ربما كثيراً ما يحث توسع نظرتنا على حسّ الاتزان الإنفعالي، فكما مارست شخصياً لاحظت تماماً مثل هادو بأنها تجمع بين اقتران الموضوعات الرئيسة بالفلسفة القديمة من نظرة واحدة. كما وجدت بأن كان من

1- Beck, Rush, Shaw, and Emery, Cognitive Therapy of Depression, 8.

السهولة تحويلها إلى نص دليل التأمل. وكما هو الحال الآن حين كنت أتدرب كطبيب نفسي وأتحدث في المؤتمرات، فقد كنت قادراً على قيادة القاعات المملوءة بالأطباء المتمرسين والمتدربين الذين تصل أعدادهم إلى مئة منهم في المرة الواحدة، وذلك من خلال نسختي من التجربة. فوجئت بسعادة لاكتشاف أنهم تعلّقوا بذلك فوراً، وأصبحت واحدة من تمارينهم المفضلة، فتمكنوا من وصف كيفية تمكنهم من البقاء هادئين بشكلٍ استثنائي أثناء تأمل وضعهم في الحياة من منظور مختلف، فبدأت بمشاركة مصادري على الإنترنت عبر مدونتي الشخصية.

في أمريكا تبنى المسوّق والمتدرب رايان هوليداي الرواقية في «العقبة هي النجاح» لعام 2014، و«الرواقي الدائم» لعام (2016 أُلف بالتعاون مع ستيفن هانسلمان). وفي المملكة المتحدة ألف الساحر ونجم التلفزيون ديرين براون كتاباً مستوحى من الرواقية أطلق عليه «سعيد» في عام 2017. كان هؤلاء الكتاب يعلمون جمهوراً جديداً كلياً بعيداً عن الأكاديمية وتقديمهم إلى الرواقية كنوعٍ من مساعدة الذات وفلسفة الحياة. ألف المشكك العلمي وبروفيسور الفلسفة ماسيمو بيلوتشي «كيف تصبح رواقيا» في عام 2017، وفي العام نفسه أصدر السياسي الديموقراطي بات ماكجيهان «الرواقية ومبنى المجلس التشريعي». كما استُخدمت الرواقية في العسكرية ضمن تمارين مرونة المحاربين للكولونيل توماس جاريت، وتبناها مدرب الإتحاد الوطني لكرة القدم التنفيذي ومدرب نيو انغلاند باتريوتس السابق مايكل لومباردي، وبدأت الفلسفة باكتساب

المزيد والمزيد من مؤيدي عالم الرياضة. فكانت الرواقية تشهد نهضة شعبية وكانت هي قمة الجبل الجليدي. ازدهرت المجتمعات الالكترونية للرواقية مستقطبةً مئات الألوف من الأعضاء عبر الإنترنت.

سرد قصة الرواقية

قبل عدة سنوات حين كانت ابنتي بوبي في الرابعة من العمر، بدأت تطلب مني أن أحكي لها قصصاً، لم أعرف أية قصص للأطفال، فقصصت لها ما تبادر إلى ذهني: الأساطير الإغريقية وقصص الأبطال والفلاسفة. كانت قصتها المفضلة عن القائد الإغريقي (Xenophon) زينوفون. في وقتٍ متأخر بإحدى الليالي كان زينوفون الشاب يتجول في الزقاق بين مبنيين بالقرب من السوق الأثيني. فجأةً اعترضه غريبٌ غامض كان مختبأً في الظلام حاملاً عصا خشبية، وظهر صوتٌ من الظلام سائلاً: هل تعلم أين يمكن المرء أن يذهب إذا أراد شراء *البضائع*؟. فأجابه زينوفون: بأنه بالقرب من آجورا أفضل سوقٍ في العالم، وهناك يمكنك شراء مايطيب لك من البضائع كالمجوهرات والملابس والطعام وما إلى ذلك. توقّف الغريب لبرهة قبل أن يسأل سؤالاً آخر: إذن، أين يمكن للشخص أن يذهب إن أراد أن يصبح *شخصاً جيداً*؟ كان زينوفون في حالة ذهول، فلم تكن لديه أي فكرة عن كيفية الجواب. عندها انزل الظل الغامض عصاه وخرج من الظلام، وقدّم نفسه لزينوفون بأنه سقراط (Socrates). قال سقراط بأن عليهم أن يحاولوا اكتشاف كيف يمكن للمرء بأن يصبح شخصاً أفضل؛ لأنه بالتأكيد أمر مهم أكثر من

معرفة أين تُشترى جميع أنوع البضائع. لذلك ذهب زينوفون مع سقراط وأصبح واحداً من أقرب أصدقائه واتباعه.

فأخبرت بوبي بأن أكثر الأشخاص يؤمنون بأن هناك الكثير الأشياء الجيدة كالطعام الجيد، والملابس، والمنازل، والمال، إلخ، كذلك هناك الكثير من الأشياء السيئة في الحياة، إلا أن سقراط قال قد يكونوا جميعهم على خطأ، وتساءل ما إن كان هناك شيئاً خيراً واحد وما إن كان بداخلنا بدلاً من الظاهر. ربما كان شيئاً كالشجاعة أو الحكمة. فكّرت بوبي للحظة ثم فاجأتني حين أومأت رأسها قائلة: ذلك ليس صحيحاً يا أبي! فجعلتني ابتسم، ثم قالت شيئاً آخر: احكِ القصة مرة ثانية؛ لأنها أرادت أن تكمل التفكير بالأمر، فسألتني كيف أصبح سقراط حكيماً جداً وحين أخبرتها عن سر حكمته: حيث كان يطرح الكثير من الأسئلة عن أهم الأمور في الحياة، ثم كان يصغي ملياً جداً إلى الإجابات. ظللت أحكي القصص وظلّت تطرح الكثير من الأسئلة. أدركت بأن تلك النادرات الصغيرة عن سقراط كان لها وقعاً أكبر من تعليمها، فقد شجّعتها على التفكير *لنفسها* بمعنى العيش بحكمة.

ذات يوم طلبت مني بوبي أن أكتب القصص التي كنت أقصها عليها، فلبّيت طلبها، وجعلت القصص مطوّلة ومفصّلة ثم كنت أقرأها لها، ونشرت بعض القصص في مدونتي على الإنترنت. سرد القصص على بوبي ومناقشتها معها جعلتني أدرك بأن هذه الطريقة من نواحٍ طريقة هي خير منهج لتعليم الفلسفة كأسلوب للحياة. فقد سمحت

لنا التفكير في الأمثلة التي وضعها لنا الفلاسفة المعروفين سواء أكانوا قدوة حسنة أم لا.

بدأت أفكر بأن تأليف كتابٍ يعلّم المبادئ الرواقية عبر سرد القصص الحقيقية عن ممارسيها القدامى قد يكون مفيداً، ليس لطفلتي الصغيرة فقط بل للآخرين كذلك.

بعد ذلك سألت نفسي عن خير مرشح اختاره ليكون قدوة رواقية، وعمّن يمكنني أن أحكي قصصاً تُحيي الفلسفة وتضع تفاصيلها، فكان الجواب واضحاً «ماركوس أوريليوس». جميعنا يعرف القليل جداً عن حياة أغلب الفلاسفة، إلا أن ماركوس كان إمبراطوراً يونانياً، وبقيت الكثير من الأدلة عن حياته وشخصيته. تشير إحدى النصوص الرواقية الباقية من مدوناته الخاصة إلى نفسه عن ممارساته التفكرية، وهي ما تُعرف اليوم *بالتأملات*. يبدأ ماركوس التأملات بفصل مكتوب بأسلوبٍ مختلف كلياً عن بقية الكتاب: قائمة الفضائل التي وضع فيها الصفات التي أحبها بشدة في عائلته ومعلميه. فقد وضع إجمالا ستة عشر شخصاً. يبدو أنه آمن كذلك بأن أفضل طريقة لتعلّم الفلسفة الرواقية كانت بالنظر إلى أمثلة الفضائل الحية. أعتقد بأنه من المنطقي أن نرى حياة ماركوس كمثال للرواقية بنفس الطريقة التي رأى فيها أغلب معلميه الرواقيين.

الفصول القادمة مبنية جميعها على قراءة التاريخ بدقة، على الرغم من أنني رسمت نطاقاً واسعاً من المصادر، فنتعلّم عن حياة ماركوس

وشخصيته من الكتب الرومانية التاريخية بشكل أساسي، مثل: المؤرخ كاسيوس ديو (Cassius Dio)، وهيرودين (Herodian)، *والتاريخ الأغسطي* (Historia Augusta)، إضافةً إلى كلمات ماركوس نفسه في *التأملات*. في بعض الأحيان اضفت بعض التفاصيل البسيطة أو مقتطفات من الحوار لتجسيد القصة، لكن هكذا تُبنى الأدلة المتاحة. أتخيّل أحداثاً من حياة ماركوس لكشفها.

كُتب الفصل الأخير من هذا الكتاب بنمطٍ مختلف يشبه الدليل التأملي، وهو مبنيّ مباشرةً على الأفكار المطروحة في *تأملات* ماركوس أوريليوس، بالرغم من أنني أعدت صياغة كلماته وحوّلتها إلى نسخة مطوّلة قصدت بها إيقاظ الخيال العقلي وتجربة معرفية متعمّقة أكثر. كما أضفت بعض المقولات والأفكار المقتبسة من مؤلفين رواقيين آخرين. أعطيته نوعاً من المناجاة الداخلية أو الخيال؛ لأنني شعرت بأنها كانت طريقة جيدة لطرح توقّع الموت لدى الرواقية والنظرة من الأعلى.

صُمّم هذا الكتاب خصيصاً لمساعدتك في التقيّد بماركوس في اكتساب قوة العقل الرواقية، وبالتالي الشعور بالإحساس العميق بالرضا. ستجدون بأنني جمعت الرواقية بعناصر العلاج السلوكي المعرفي في العديد من الأماكن، وهي طبيعية كما نراها؛ لأن العلاج السلوكي المعرفي مستوحى من الرواقية ولديهم بعض الأمور الأساسية المشتركة. لذلك فستلاحظون بأنني أعرض الأفكار العلاجية الحديثة مثل: التباعد الفكري أي القدرة على تمييز أفكارنا من الواقع الخارجي

و«التحليل الوظيفي» الذي يعني تقييم عواقب مختلف دورات الممارسة. إن العلاج المعرفي السلوكي نهجٌ علاجي قصير الأمد للاضطرابات العقلية الصحية مثل: القلق والاكتئاب. الجميع يعرف بأن الوقاية خيرٌ من العلاج، فمفاهيم وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي قد تم تبنّيها لاستخدامات بناء المرونة، وتخفيف مخاطر تطوّر المشكلات الانفعالية الخطرة مستقبلاً. مع ذلك، أؤمن بأنه بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، فإن انتهاج مزيج من الفلسفة الرواقية والعلاج المعرفي السلوكي، يمكن بأن تكون منهجاً وقائياً أنسب للاستخدام على المدى الطويل حين نتّخذها فلسفةً للحياة بممارسة يومية، فتصبح لدينا فرصة تعلّم المرونة الانفعالية العظمى، وقوة الشخصية، والنزاهة الأخلاقية، وهو ما يتعلّق الكتاب به فعلاً.

يُمكن للرواقية أن تعلّم المرء كيف يحقق غرضه في الحياة، وكيف يواجه الصعاب، وكيفية احتواء الغضب بداخلك، وكبح رغباتك، والاستمتاع بمصادر السعادة الصحية، وتحمّل الألم والمرض بصبر وكرامة، وعرض الشجاعة في وجه المخاوف، وتجاوز المصاعب، وربما مواجهة الموت برباطة جأش كما فعل سقراط. واجه ماركوس أوريليوس التحديات الجسيمة أثناء فترة حكمه كإمبراطور روما.

تقدّم التأملات نافذةً إلى روحه، وتتيح لنا رؤية كيف قاد نفسه في خضم ذلك كله. مؤكد بأنني سأدعوك أيها القارئ لتهتم بهذا الكتاب بشكل خاص، وأن تحاول أن تضع نفسك في محل ماركوس وتنظر للحياة

بعينيه من خلال عدسة فلسفته. لنرَ إذا ما كنا سنصاحبه في الرحلة التي قام بها بينما طوّر نفسه يومياً إلى رواقي ذا مكانة عالية.

يسمح المصير بالنسبة إلى كثير من الأشخاص الذين قد يكونوا قادرين على تطبيق حكمة الرواقية على التحديات الحقيقية والمشكلات اليومية في الحياة العصرية. مع ذلك، فإن ذلك التغيير لن يقفز من تلك الصفحة، بل يأتي عند اتخاذ قرارٍ حازم الآن وهنا، من أجل البدء بطرح أفكار كهذه وينفذها. فمثلما كتب ماركوس لنفسه، بحسبك من كلام عما ينبغي أن يكون عليه الرجل الصالح - كُن رجلاً صالحاً.[1]

1- *التأملات*، 16-10.

(1)

الإمبراطور الميت

في عام 180م ومع اقتراب نهاية شتاء ثقيل آخر على الحدود الشمالية، يرقد الإمبراطور ماركوس أوريليوس جثةً هامدة على الفراش بمخيم فيندوبونا (فيينا في الوقت الحاضر). قبل ذلك بستة أيام أصيب بالحمى وسرعان ما ساء وضعه، فاتضح لأطباءه بأنه على وشك الاستسلام للطاعون الأنطوني العظيم (سلالة الجدري على الأرجح) وهو ما كان سبباً لدمار الإمبراطورية على السنوات الأربعة عشر الماضية. اقترب ماركوس من الستين من العمر وهو عاجز جسدياً وجميع الدلائل تُشير إلى أنه لن يُشفى. ومع ذلك فبالنسبة للأطباء والحاشية الحاضرين، بدا هادئاً بشكل غريب كأنه زاهد، فمعظم حياته كان يستعد لهذه اللحظة. علّمته الفلسفة الرواقية التي انتهجها التفكّر في موته بهدوء وتعقّل، وتعلّم كيفية الموت وفقاً للرواقيين يعني التغافل عن كيف يصبح المرء عبداً.

لم يأتِ هذا التصرّف الفلسفي نحو الموت لدى ماركوس بشكل طبيعي؛ إذ توفي أبوه حين كان ماركوس يبلغ بضع سنوات من العمر تاركاً إياه طفلاً جادّ، وحين بلغ السابعة عشر من العمر تبنّاه الإمبراطور

أنطونيوس بيوس (Antoninus Pius) ضمن خطة الخلافة الطويلة التي ورّثه إياها سلفه هادريان (Hadrian) الذي ارتأى الحكمة والعظمة المرتقبة من ماركوس حتى وهو صبي صغير. بالرغم من ذلك فقد كان راغباً جداً عن ترك والدته لأجل القصر الإمبراطوري. استدعى أنطونيوس خيرة أساتذة البلاغة والفلسفة لتعليم ماركوس استعداداً لخلافته كإمبراطور، وكان أساتذته من خبراء المذهب الأفلاطوني والأرسطي، إلا أن تعليمه الفلسفي الرئيسي كان في الرواقية. أصبح هؤلاء الرجال كالأسرة بالنسبة له، وحين توفي أحب معلميه قيل بأن ماركوس بكى بشدة لدرجة أن خدم القصر حاولوا ردعه. فكانوا قلقين من أن يجد الناس تصرفه هذا غير لائق بحاكم مستقبلي. من ناحية أخرى أمرهم أنطونيوس بترك ماركوس وحيداً، قائلاً: دعوه يكن إنساناً لمرة واحدة فلا الفلسفة ولا الامبراطورية تنتزع الشعور الطبيعي. عقب سنوات وبعدما فقد عدة أطفال صغار، عاد ماركوس إلى الحزن والبكاء أمام الملأ حين ترأس قضية قانونية وسمع محامياً يقول في حجته: بورك الذين ماتوا بالطاعون.[1]

كان ماركوس بطبيعته رجلاً محبّاً وعطوف، ومتأثراً جداً بالفقدان، وعلى مدى سنوات عمره توجّه نحو مبادئ الرواقية القديمة بحيث يتجاوز فقدان الأقربين إليه. والآن بينما يرقد هامداً فهو يعكس من جديد أولئك الذين فقدهم. قبل بضع سنوات توفيت زوجته الإمبراطورة

1- واتسون، *ماركوس أوريليوس أنطونيوس*، 96.

فاوستينا (Faustina) وهي في الخامسة والثلاثين من العمر، وعاش طويلاً ليرى أبناءه الثلاثة عشر يموتون، إذ عاشت أربعة من بناته الثمان، بينما بقي كومودوس (Commodus) ابنه الوحيد حياً من بين أبناءه الخمسة. كان الموت في كل مكان. أثناء فترة حكم ماركوس قُتل الملايين من الرومانيين في أرجاء الإمبراطورية إما صرعى في الحروب أو بالمرض. ذهب الاثنان يداً بيد في حين كانت مخيمات الفيلق متأثرة تحديداً مع انتشار الطاعون، خاصةً أثناء أشهر الشتاء الطويل. مازال الهواء كثيفاً من حوله برائحة اللبان الحلوة، وهو ما أمل الرومان بأن يحميهم من هذا المرض دون جدوى. الآن ولأكثر من عقد كان عبق الدخان والبخور يذكّران ماركوس بأنه مازال يعيش في ظل الموت، وبأن البقاء من يوم لآخر لايجب أن يعتبر من المسلمات.

لم تكن العدوى بالطاعون قاتلةً دوماً. احتفى ماركوس بغالين طبيب القصر، الذي لاحظ بأن الضحايا يموتون حتماً عندما تتحوّل إلى السواد وهي علامة للنزيف المعوي، لربما هكذا عرف أطباء ماركوس بأنه يحتضر أو ربما أدركوا بأنه بات قريباً من الموت لكبر سنه. طوال حياته كان عرضةً لأمراض الصدر المزمنة وآلام البطن ونوبات المرض، لطالما كانت شهيته ضعيفة، والآن وقد أصبح يرفض الطعام والشراب *طوعاً* ليستعجل موته. اعتاد سقراط قول أن الموت مثل الشخص المخادع الذي يضع قناعاً مخيف ويرتدي زي البعبع ليخيف الأطفال الصغار. أزال هذا الرجل الحكيم القناع ليرى من خلفه ولا يجد شيئاً يستحق

الخوف؛ لأنه بسبب استعداد ماركوس طوال حياته اقترب موته أخيراً، ولم يعد خائفاً منه كما كان حين كان بعيداً. لذلك سأل الأطباء أن يصفوا ما يحدث بداخل جسده بصبر وبالتفصيل؛ حتى يتفكّر بأعراضه مع زهد الفيلسوف الطبيعي المدروس.

فصوته ضعيف والقروح الموجودة في فمه، وحنجرته تصعّب عليه الكلام قبل أن يشيخ، ويومئ لهم بالرحيل راغباً استكمال تأملاته لوحده.

بينما جلس وحيداً في غرفته يستمع إلى صوت تنفسه، لم يعد يشعر بأنه إمبراطور، بل مجرد شيخ واهن مريض على فراش الموت. التفت برأسه إلى جانب واحد ولمح انعكاس صورته على سطح تمثال الإلهة فورتونا الذهبي اللامع بالقرب من سريره. نصحه أساتذته الرواقيين بممارسة تمرين ذهني حين لاحظ صورته، فهي طريقة لبناء المرونة العاطفية عبر تدريب النفس على تقبّل الموت. ركّز بعينيه بضعف على انعكاس صورته محاولاً أن يتخيّل صورة أحد الأباطرة الرومانيين الموتى الذين سبقوه منذ زمن طويل وهو يحدّق إليه. في البداية تخيّل أنطونيوس أباه الذي تبنّاه ثم جدّه بالتبنّي الإمبراطور هادريان، حتى أنه تخيّل انعكاس صورته ببطء وهو يدرس ملامح رسومات ومنحوتات أغوسطس الذي أسس الإمبراطورية قبل قرنين من الزمن، وبينما هو في تأمله سأل ماركوس نفسه بصمت: أين أولئك الناس الآن؟ ثم أجاب بصوت خافت: في لا مكان أو على الأقل ليسوا في مكانٍ يمكننا التحدث فيه.[1]

1- *التأملات*، 10-31.

تابع التأمل بصبر في موت الأباطرة الذين سبقوه رغم كونه نعساً، فلم يتبقَ منهم أي شيءٍ سوى رفاتهم، وحياتهم البارزة التي عاشوها ذات يوم قد أصبحت تافهة للأجيال المتعاقبة الذين أوشكوا على نسيانهم. حتى أسماءهم بدت ضعيفة وتوحي بذكرياتِ عصرٍ آخر.

في صباه صادق الامبراطور هادريان ماركوس، واعتاد الاثنان على الذهاب معاً لصيد الخنازير البرية. والآن أصبح هناك جنديين شابين تحت إمرة ماركوس، وهادريان مجرد اسم من كتب التاريخ بالنسبة لهم، فجسده الحقيقي قبل سنين قد استُبدل بتماثيل ورسومات جامدة. أنطونيوس، وهادريان، وأغوسطس موتى على حدٍ سواء، كلهم من الإسكندر الأكبر وصولاً إلى سائق البغال الذي يعمل عنده انتهى بهم الأمر يرقدون تحت الأرض، في النهاية الملك والفقير سواسية ويواجهان نفس المصير الذي ينتظر الجميع.

قطعت حبل أفكاره نوبة سعال تسبّبت بخروج الدم والأنسجة من التقرّح الموجود في مؤخرة حنجرته. تنافس الألم والضيق التي أحدثتهما الحمى على انتباهه، إلا أن ماركوس حوّلها إلى جانبٍ آخر من التأمل، فكان يقول في نفسه بأنه ميتٍ آخر كهؤلاء الرجال، وسرعان ماسيصبح مجرد اسم في كتب التاريخ، وسيُنسى اسمه ذات يوم. هكذا أدرك موته مستخدماً إحدى تمارين الرواقية من القرون القديمة التي تعلمها في صباه. بمجرّد أن نتقبل موتنا كحقيقيةٍ لا مفر منها، لا يصبح أي شيءٍ منطقياً عندما نتمنى الخلود عن طلب أجسادٍ قاسية كالألماس أو أن

نحلّق إلى السماء على جناح الطير، طالما يمكننا فهم الحقيقة بقوة حتّى المصائب حتمية ولا مفر منها ولم نعد نشعر بالحاجة إلى القلق عليها. ولا نتوق إلى تقبّل الأشياء المستحيلة، وطالما يمكننا أن نرى بوضوح فلا جدوى من القيام بذلك. إذ أن الموت من الأمور الحتمية في الحياة، وبالنسبة لرجلٍ حكيم يجب أن يكون الموت من أقل ما يخشاه.

على الرغم من أن ماركوس بدأ التدرب على الفلسفة وهو صبيّ في الثانية عشر من العمر، وكثّف ممارستها وهو في منتصف العشرينات من العمر حين كرّس نفسه أن يصبح رواقياً من أعماق قلبه. منذ ذلك الحين تدرّب على تمارينه الرواقية ومرّن عقله وجسده للانصياع للمنطق، وتدريجياً حوّل نفسه إلى شخصٍ قريبٍ إلى القدوة الرواقية. حاول أن يطوّر حكمته وانفعاله بانتظام مقتدياً بالفلاسفة الذين نشروا التعاليم معه ومع العظماء الآخرين الذين أحبّهم وأوّلهم أنطونيوس. فدرس طريقة مقابلتهم مختلف أنواع المحن برزانة هادئة، فلاحظ بعناية كيف عاشوا بالتوافق مع المنطق وعرض أمهات الفضائل من الحكمة والشّجاعة والعفّة والعدالة، وشعروا بوجع الفقد ولم يستسلموا له. فُجع ماركوس في الكثير من المرات ومارس استجابته لهذا الفقد مراراً حتى لم يعد يبكي دون سيطرة. لم يعد يصرخ سائلاً: لماذا؟ وكيف يمكن لهذا أن يحدث؟ أو حتى يدرج الأفكار المماثلة. فقد اعتنق بقوة حقيقة أن الموت جزء طبيعي من الحياة ولا مفر منه، والآن وقد دنا أجله فهو يرحّب به بموقفٍ فلسفي. ربما تقول بأنه تعلّم مصادقة الموت، وبأنه مازال

يذرف الدموع ويندب خسارته، لكنه يقوم بذلك كما يقوم الرجل الحكيم. لم يعد يضيف الحزن إلى حياته الطبيعية بالتشكّي ويلوّح بقبضته نحو الكون.

منذ أكمل مدونته عن انعكاسات الفلسفة قبل عدة سنوات، كان ماركوس يمرّ بالمرحلة الأخيرة من رحلة روحانية دامت مدى الحياة. والآن بينما يرقد وسط الألم والانزعاج، وهو على مشارف نهايته، فيذكر نفسه بأناة بأنه قد مات مراتٍ كثيرة منذ زمن طويل، فأولاً مات ماركوس الطفل عندما دخل إلى القصر الإمبراطوري وريثاً للعرش ويحمل لقب القيصر عقب وفاة هادريان. بعد وفاة أنطونيوس اضطر ماركوس الشاب الموت حين تبوّأ منصب إمبراطور روما. ترك روما وراءه ليتسلّم قيادة الجيوش الشمالية إبان الحروب الماركومانية التي أشارت إلى موتٍ آخر، وهي نقلة إلى حياة الحرب والمكوث في أرضٍ أجنبية. أصبح الآن شيخاً يواجه الموت، ليس للمرة الأولى بل المرة الأخيرة. منذ لحظة ولادتنا فإننا نموت باستمرار، ليس مع كل مرحلة من عمرنا فحسب، بل يوماً تلو الآخر. لم تعد أجسادنا ذات التي وضعتها أمهاتنا، كما وصفها ماركوس. لا أحد يرجع لطبيعته كما كان بالأمس، مع استيعاب أنه أمر يسهل تركه لم يعد بإمكاننا التمسّك بالحياة مقارنة بالإمساك بمياه نهرٍ مندفع.

الآن وقد اشتد النعاس على ماركوس وهو على وشك الانجراف إلى النوم، إلا أنه يبذل جهداً ليوقظ نفسه ويجلس على السرير. لديه

أعمالٌ ليقوم بها، ويأمر الحراس ليستدعوا أفراد عائلته والمقربين من رجال البلاط وأصدقاء الإمبراطور الذين استُدعوا إلى مخيمه. رغم أنه يبدو واهناً وعانى من المرض طوال حياته، صمد ماركوس كما عُرف عنه. بدا على مشارف الموت سابقاً، إلا هذه المرة فقد أكد الأطباء بأنه من المستبعد بقاؤه حياً. شعر الجميع بأن نهايته قد اقتربت، فهو يودّع أصدقاءه المقرّبين وزوج ابنته وبناته الأربع الباقيات. كان ليقبّل كل واحدٍ إلا أن الطاعون يجبرهم بالبقاء بعيدين عنه.

كان بومبيانوس (Pompeianus) صهره وذراعه الأيمن والقائد الأعلى إبان الحروب الماركومانية هناك كما هو على الدوام، وصديق عمره أوفيديوس فيكتوريوس (Aufidius Victorinus) وأحد جنرالاته كان حاضراً كذلك، كذلك حضر بروتيوس برايسنس (Bruttius Praesens) حما كومودوس، وصهره الآخر غنايوس كلاوديوس سيفيروس (Gnaeus Claudius Severus) وهو صديق مقرّب له وفيلسوف زميل. اجتمعوا رصينين مواجهين فراشه. أكد ماركوس لهم بأن يجب عليهم أن يعتنوا جيداً بكومودوس ابنه الوحيد الباقي، الذي حكم بجانب أبيه إمبراطوراً صغيراً مساعد في السنوات الثلاث المنصرمة. عيّن ماركوس له أفضل الأساتذة الموجودين إلا أن تأثيرهم قد تلاشى. أصبح كومودوس امبراطوراً حين كان في السادسة عشر من العمر مما اضطر ماركوس للإنتظار إلى أن بلغ الأربعين من العمر. فالحكّام الشباب كالإمبراطور نيرو (Nero) يفسدون بسرعة، ويمكن لماركوس أن يرى أن ابنه واقع فعلاً مع صحبة سيئة. فيسأل

أصدقاءه خاصةً بومبيانوس بأن يتفضّل عليه ويتأكد بأن يستمر تعليم كومودوس الأخلاقي كما لو كان ابنه.

عيّن ماركوس كومودوس ولياً للعهد ومنحه لقب القيصر عندما كان في الخامسة من العمر. كذلك لُقّب ماركوس آنيوس فيروس (Marcus Annius Verus) أخو كومودوس الأصغر قيصراً، إلا أنه توفي بعد ذلك بفترة قصيرة. أمِل ماركوس أن يشترك الصبيان في الحكم ذات يوم، ولطالما كانت أي خطط للخلافة يوافق عليها ماركوس مع مجلس الشيوخ متزعزعة. مع أوج الطاعون ومع اندلاع الحرب الماركومانية الأولى، كان من الضروري لاستقرار روما أن يُعين ولياً للعهد في حال حدوث أية محاولة لاغتصاب العرش. أثناء نوبة مرض سابقة قبل خمس سنوات، انتشرت شائعات بأن ماركوس قد مات، وكان أفيديوس كاسيوس (Avidius Cassius) أقوى جنرالاته في المقاطعات الشرقية، وسُمّي إمبراطوراً في الفيلق المصري متسبباً بحرب أهليّة قصيرة، وعلى الفور دفع ماركوس كومودوس مباشرةً للتوجّه من روما إلى الحدود الشمالية ليضع التوجة محققاً بذلك دخوله الرسمي إلى سن الرشد. بعد اخماد الثورة واصل ماركوس استعجال إجراءات تنصيب كومودوس إمبراطورا. فإذا مات ماركوس من دون وريث فقد تنشب حربٌ أهلية أخرى.

وبالمثل كان استبدال كومودوس بحاكمٍ بديل في هذه المرحلة ليجعل الامبراطورية كاملة عرضة للخطر، وقد تحاول القبائل الشمالية انتهاز الفرصة لتجديد هجماتهم وقد يعني أي غزو آخر نهاية روما. كان

أفضل أمل لماركوس بأن يتّبع كومودوس توجيهات أساتذته ومستشاريه الموثوقين. كان يحيد للمتطرفين الذين يناشدونه باستمرار للعودة إلى روما. طالما هو باقٍ في الجيش تحت حراسة نسيبه بومبيانوس، فمازال هنالك أمل بأن يتعلم كومودوس تولي الحكم بحكمة، فعلى عكس والده لم يُبدِ اهتماماً لتعلّم الفلسفة.

في منتصف حديثهم يسقط ماركوس فجأةً ويفقد وعيه، فيذُعر بعض أصدقائه ويبدأون الانتحاب بلا سيطرة لأنهم يظنّون بأنهم يخسرونه. تمكّن الأطبّاء من إيقاظه، وحين يرى ماركوس الحزن في وجوه أصدقاءه بدلاً من الخوف من موته يتحوّل انتباهه إليهم. فهو يشاهدهم يبكونه كما بكى زوجته وأولادهم والكثير من أصدقائه ومعلميه الذين خسرهم على مر السنين. والآن بينما يحتضر تبدو دموعهم غير ضرورية، ولا طائل من العويل على شيء حتمي وخارج الإرادة، من المهم جداً بالنسبة له بأن يُعدّوا الانتقال إلى سلطة كومودوس بهدوءٍ وحكمة. على الرغم من أن ماركوس بالكاد يكون واعياً، بدت الأمور واضحة أكثر مما قبل نوعاً ما، فهو يريد هؤلاء الذين تجمّعوا حوله بأن يتذكروا موته وتقبّل تبعاته، وإدراك أهميته والعيش بحكمة، فيهمس قائلاً: لم تبكونني بدلاً من التفكير بالطاعون وعن الموت الذي هو مشترك بيننا جميعا؟

يذاع الصمت في الغرفة بينما تتخلّله عظاته المترفقة. ويهدأ النشيج، لا أحد يعرف مايقول. يبتسم ماركوس ويومئ بضعف آذناً لهم

بالانصراف. كانت كلماته الوداعية: إذا أذنتم لي بالرحيل فسأحاول أن أودعكم وأسبقكم بالرحيل.[1] مع انتشار أخبار حالته في المخيم حزن الجنود بشدة؛ لأنهم يحبونه أكثر من اهتمامهم بابنه كومودوس.

في اليوم التالي يستيقظ ماركوس مبكراً ويشعر بتعبٍ وإعياءٍ شديد، فالحمى التي يُعاني منها تزداد سوءاً مدركاً بأنها ساعاته الأخيرة فيستدعي كومودوس. كانت سلسلة الحروب ضد القبائل الجرمانية والسرماتية المعادية التي قاتل فيها ماركوس لأكثر من عقد في نهاياتها، فحثّ ابنه على أن يصل بهم إلى نهاية مرضية ليتولى زمام قيادة الجيش ويلاحق قبائل العدو المتبقية إلى يستسلموا، مراقباً مفاوضات السلم المعقدة الجارية. يحذّر ماركوس كومودوس إن لم يبقَ في المقدمة، فقد يراه مجلس الشيوخ خيانة بعد كل ما استثمره طوال فترة الحروب، وبعد خسارة الكثير من الأرواح في المعركة.

فعلى عكس أبيه، كومودوس خائف من الموت وجبان، وكان يحدّق في جسد أبيه الذابل بدلاً من استمداد وحي الإلهام ويحذو حذو أبيه الفاضل، فهو خائف ويشعر بأنه مصدود، ويشكو من أخطار الإصابة بالطاعون من الفيالق المتبقية في الشمال، وأنه يتوق للعودة إلى روما بسلام أكثر من أي شيءٍ آخر. ويؤكد له ماركوس بأنه يمكنه أن يفعل ما يحلو له قريباً حين يصبح الإمبراطور الوحيد، ولكن يأمر كومودوس بانتظار عدة أيام أخرى فحسب قبل الرحيل. بعدها مع استشعار الموت

1- *هيستوريا آغوستا*، 28.5.

يحوم حوله يأمر ماركوس جنوده بأخذ كومودوس تحت حراستهم حتى لا يتهم الشاب بقتل أبيه. يُمكن لماركوس بأن يأمل فقط بأن يتحدث جنرالاته إلى كومودوس بعيداً عن رغبته المتهورة في التخلي عن الحدود الشمالية.

كتب ماركوس بأن لا أحد محظوظ جداً حتى لا يكون معه شخص واحد أو اثنان يقفان بالقرب من فراش موته ويرحب بموته.[1] فيقول بأنه في حالته كإمبراطور يمكنه بأن يفكر بالمئات الذين يحملون القيم التي تتعارض معه وكانوا ليسرّوا جداً برؤيته يموت، فهم لا يشاركونه حبه للحكمة والفضيلة، ويهزأون برؤيته لإمبراطورية جعلت من حرية مواطنيها من أهم أهدافها. غير أن الفلسفة علّمته أن يكون ممتناً للحياة ومع ذلك ألا يخشى الموت كحبة زيتون ناضجة سقطت من فرعها، وشاكراً الشجرة لإعطاءها الحياة والأرض في الأسفل لاستقبال بذورها حين تسقط. بالنسبة إلى الرواقيين، فالموت مجرد تحوّل يعيد أجسادنا إلى نفس المصدر الذي أتت منه. في جنازة ماركوس إذن لن يقول الناس بأنه قد فُقد بل سيقولون بأنه أُعيد إلى الآلهة والطبيعة. ربما عبّر أصدقائه عن ذلك في قصائد المدح التي ألفوها؛ لأن ذلك يبدو كمرجع للتعاليم الرواقية التي اعتزّ بها ماركوس. لا تقل بأن *أي شيءٍ* قد اختفى، هذا ما يقولونه لنا، بل عاد إلى الطبيعة.

1- *التأملات*، 10-36.

للأسف أحاط كومودوس نفسه بالمتملقين الذين يناشدونه بالعودة إلى الديار حيث يمكنهم التمتّع بالرفاهية العظمى. لم تستمر بشرب هذا الطين البارد يا مولاي القيصر، متى يمكننا العودة إلى روما وشرب المياه العذبة الساخنة والجارية؟. بومبيانوس فقط أكبر مستشاريه يواجهه ويحذره أنه إذا ترك الحرب غير منتهية فسيكون مخزياً وخطر. تماماً مثل ماركوس يؤمن بومبيانوس بأن العدو سيراه انسحاباً جبان ويكسب الثقة لإقامة الانتفاضات المستقبلية، بينما سيراه مجلس الشيوخ عجزاً. يقتنع كومودس لفترة قصيرة، لكن في النهاية إغراء روما عظيم جداً، ويتعذّر لبومبيانوس بأن يجب عليه أن يعود إلى هناك إن ظهر أي مغتصبٍ فجأة ويدبّر انتفاضة في غيابه. عقب رحيل ماركوس سيستعجل كومودوس بإنهاء الحرب من خلال دفع رشاوى ضخمة إلى قادة القبائل الجرمانية والسرماتية المعادية. والهروب من مخيمات الجيش سيدمّر بضربة واحدة أي مصداقية له مع الجنود الذين كانوا أكنوا الولاء بصمود لوالده، بل يجب أن يتوجّه إلى عامة الناس في روما للدعم، ويلجأ إلى البوادر الباهظة لإمتاع الحشود ويحظى بالشعبية وبالتدريج تصرف كشخصٍ مشهور عوضاً عن قائدٍ حكيم محسن.

لاحظ الرواقيون بأن أغلب أولئك اليائسين للهرب من الموت يجدون أنفسهم يهرعون إلى ذراعيه، وتبدو حقيقيةً بارزة بالنسبة لكومودوس. عاش ماركوس حتى عامه الثامن والخمسين رغم ضعفه ومرضه والأوضاع الصعبة التي قاساها في قيادة الفيالق الشمالية.

في المقابل قدّر لكومودوس أن يصاب بجنون العظمة والعنف عقب محاولات متتابعة لإغتياله، ففي النهاية سينجح أعداؤه في روما بقتله بينما لا يزال في *الحادي والثلاثين* من العمر فقط.

قال ماركوس ذات مرة: لا يوجد عدد كافٍ من الحراس يكفي لحماية الحاكم الذي لا يستحوذ على رضى رعيته.

إن الخليفة الذي يختاره الإمبراطور جزء مهم من إرثه. علّمه الرواقيين بأننا لا نستطيع السيطرة على أفعال الآخرين، حتى معلميه الحكماء أمثال سقراط لديه طلاب وأطفال منفلتين. حين انتقد ستايبلو فيلسوف المدرسة الميجارية وأحد أسلاف الرواقية على شخصية ابنته سيئة السمعة، كما يُقال، قال بأن أفعالها لم تعد تجلب له الخزي أكثر مما جلبه لها من شرف. كما اتضحت الأمور لن يكون كومودوس وريث ماركوس الحقيقي، إلا أن الإلهام بأن شخصيته وفلسفته التي قدّمها للأجيال القادمة. مثل جميع الرواقيين، آمن ماركوس بثبات لا بد أن تكون الفضائل هي المكافأة بحد ذاتها. كما اقتنع بأن قبول أحداث الحياة بصرف النظر عن بعد الموت تعود إلينا كلياً.

بينما علّمت الرواقية أن الرجل الحكيم بطبيعته يميل إلى تأليف الكتب لمساعدة الأشخاص الآخرين. في بعض الأحيان أثناء الحملة الأولى على الحدود الشمالة، انفصل ماركوس عن أصدقائه الرواقيين الأعزاء ومعلميه في روما، فبدأ بكتابة أفكاره الشخصية عن الفلسفة كسلسلة من ملاحظات قصيرة وحكم، على الأرجح بدأ بذلك بفترة غير

طويلة عقب وفاة أستاذه الرواقي الأساسي يونيوس روستيكوس. وربما كتب ليقول بأنها طريقة لمواجهة هذه الصدمة، يصبح أستاذ نفسه بدلاً من الحوارات مع روستيكوس. هذه الأفكار المعروفة اليوم بـ «التأملات». كيف بقي النص هو لغز: لربما وقع في حيازة كومودوس إلا إذا ورّثها ماركوس لشخص آخر. ربما تغيرت في الاجتماع الأخير مع حاشيته.

خاب ظنه بضعف شخصية ابنه، كان الإمبراطور المحتضر ليعرف على الأقل بأن واحداً من أصدقاءه الصادقين في حماية «تأملات» هديته الصادقة إلى الأجال المتعاقبة.

سرعان ما ذهب كومودوس، يشير ماركوس إلى أن الضابط الشاب من حرس الليل ينحني قريباً ويهمس شيئاً بصوت أجش في أذنه. عندها يغطي رأسه بتعب بغطاء ويمضي إلى النوم، ليرحل بصمت في الليلة السابعة من مرضه. في الصباح أعلن طبيبه موت الإمبراطور وأُلقي المخيم في نوبة اضطراب وألم، وبينما وصلتهم الأخبار بسرعة تحاشد الجنود والشعب في الشارع باكين. فوفقاً لهيروديان المؤرخ الروماني الذي شهد مباشرة حكم كومودوس. صرخت الإمبراطورية كما لو كانوا في جوقة واحدة بمجرد انتشر خبر موت ماركوس، فقد حزنوا لموت ملكهم الأب، الإمبراطور النبيل، القائد الشجاع، والحاكم الحكيم المتواضع، وفي رأي هيروديان: كل رجل نطق بالحقيقة.

مع علو الضجيج في الخارج، ويسأل الحراس المضطربون الترييبون: ماذا قال؟ ويبدو الحارس كأنه على وشك الحديث إلا أنه يصمت لبرهة.

فيجعّد حاجبه في حيرة، ويردد رسالة الإمبراطور الميت: «قال اذهب إلى الشمس المشرقة لأن شمسي غاربة».[1]

قصة الرواقية

كان ماركوس أوريليوس آخر فيلسوف رواقي مشهور في العالم القديم. بدأت قصة الرواقية قبل تحطم السفينة بقرابة خمسة قرون. كان تاجر فينيقي ثري شاب من جزيرة قبرص يدعى زينون من مدينة سيتيوم ينقل بضائعه من الصبغة البنفسجية عبر البحر الأبيض المتوسط، فعدة آلاف من الأسماك الصدفية المخمر قُطعت يدوياً بشق الأنفس لاستخلاص بضع غرامات من هذه السلعة الثمينة المعروفة بالبنفسجي الذهبي أو الإمبراطوري؛ لأنه استُخدم في صبغ أردية الأباطرة والملوك. علقت السفينة وسط عاصفة هوجاء، وبالكاد نجا زينو بحياته وجُرف إلى شاطيء الميناء الإغريقي في بيرايوس، ومن الشاطئ شاهد بعجز غرق سفينة البضائع أسفل الأمواج العاتية، وترتفع من جديد إلى المحيط من حيث أتت.

وفقاً لإحدى القصص فقد زينو *كل شيء* في تحطم السفينة هذه. وجد زينو نفسه محطماً ويعيش متسولاً بعد أن شق طريقه بالقرب من أثينا، فكان مهاجراً فقير في مدينة أجنبية، ويبحث عن الهدي إلى أفضل سبيل للعيش، فمشى عدة أميال إلى أوراكل ديلفي حيث يتحدث

1- *كاسيوس ديو*، 72.34.

الإله أبوللو (Apollo) خلال ربات الفنون، فأعلن بأن يجب أن يستخلص زينو *ألواناً ليست من السمك الصدفي، بل بأن يتخلّق بأخلاق الرجال الأموات*. مؤكد بأنه في حيرةٍ من أمره بسبب هذه النصيحة المبهمة، ويشعر بضياع تام، واتخذ طريقه إلى أثينا وانهار عند كومة في كشك بائع كتب. من هناك بدأ قراءة ذلك بالصدفة، واتضح بأنها سلسلة من نوادر سقراط التي ألفها زينوفون أحد أبرز تلاميذه. صُعق زينوفون بالكلمات التي قرأها وحوّلت حياته كلياً.

آمن الأرستقراطيون الإغريقيون بأن الفضيلة تقترن بالأصل النبيل. قال سقراط بأن الفضائل التقليدية كالشجاعة والعدل والاعتدال جميعها أنماطٌ من الحكمة الأخلاقية التي يمكن أن يتعلمها أي شخص. وعلّم زينوفون بأنه يجب على الأشخاص أن يدرّبوا أنفسهم على اكتساب الحكمة والفضيلة من خلال ضبط النفس. عقب إعدام سقراط كتب زينوفون بإيمانٍ صادق العديد من ذكريات حوارات سقراط عن الفلسفة، ربما في هذه اللحظة أدرك زينو فجأة ما قصده الأوراكل بأن «عليه أن يتخلّق بألوان الرجال الأموات» عبر استيعاب *تعاليم الحكماء* من الأجيال السابقة، تعاليمٌ مثل المذاهب الفلسفية الخالصة التي يقرأها الآن في «ذكريات سقراط» لزينوفون.

ألقى زينوفون الكتاب وقفز على قدميه، وسأل بائع الكتاب بحماس: أين يمكنني أن أجد رجلاً كهذا اليوم؟. حدث أن فيلسوفاً كلبيّ يدعى كراتيس من مدينة ثيفا مرّ بالقرب منهم في تلك اللحظة، فأشار إليه

بائع الكتاب قائلاً: اتبع الرجل هناك، من المؤكد بأن زينو أصبح تابعاً لكراتيس، فتدرّب الفلسفة الكلبية التي أسسها دايوجينس من سينوب. بذلك تطورت الرواقية من الكلبية وبقي كلا التقليدين مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً في زمن ماركوس أوريليوس.

حين نتحدث اليوم عن الكلبية (cynicism «بحرف c صغير») فإننا نعني شيئاً كالتصرف بالشكّ أو السلبية، إلا أن ذلك يرتبط بحرف c كبير في الكلبية (Cynicism) بصفة ضعيفة جداً.

ركّزت الفلسفة الكلبيّة القديمة على غرس الفضيلة وقوة الشخصية عبر تدريبٍ صارم يتألف من شتى «المكاره الطوعية». فكانت طريقة حياة تقشفية انضباطية. أطلق تابع زينو عليها فيما بعد «*اختصار الفضيلة*». مع ذلك لم يكن راضياً كليّاً بالفلسفة الكلبيّة ويبدو أنه وجد مبادئها تفتقر إلى الصرامة الفكرية، لذلك ذهب للدراسة في المدارس الميجارية والأكاديمية للفلسفة التي أسسها أفلاطون وإقليدس من ميجارا تباعاً، وهما اثنين من أشهر تلامذة سقراط. ركزت جميع هذه المدارس على مختلف جوانب الفلسفة: الكلبيون في الفضيلة وضبط النفس، والميجارية في المنطق، والأكاديميون في النظريات الميتافيزيقية عن طبيعة الحقيقة الكامنة.

يبدو زينو وكأنه يحاول أن يُنشئ أفضل الجوانب من التقاليد الأثينية الفلسفية المختلفة. غالباً ما يُنظر إلى المدارس الأكاديمية والكلبية إلى أنها تقدّم افتراضات مختلفة جذرياً عما يعنيه بأن يكون

المرء فيلسوفاً. سخر الكلبيون من طبيعة أكاديمية أفلاطون النظرية المدّعية، بالمقابل ظنّت الأكاديمية بأن مذاهب الكلبية كانت فظة ومبالغ فيها. ذكر أفلاطون عن دايوغينس «جُن سُقراط». لابد وأن زينو قد رأى منصبه حلاً وسطاً، آمن أتباعه بأن دراسة النظرية الفلسفية أو المواد كالمنطق والكوزمولوجيا أو علم الكونيات يمكن أن تكون جيدة بقدر ما تجعلنا شخصيات فضيلة وتعزّزها، كما يمكن بأن تكون أمراً *سيء* إذا أصبحت مدققة جداً أو أكاديمية بشكل مبالغ فيه لدرجة أن *تحولنا* من السعي للفضيلة، فحذّر نفسه تكراراً لأن لا يصبح مشتتاً بقراءة الكثير من الكتب، وبالتالي يضيع وقته على مشكلات تافهة في المنطق والميتافيزيقية، بل عوضاً عن ذلك أن يظل مركزاً على الهدف العملي للعيش بحكمة.

بعد دراسة الفلسفة في أثينا لحوالي عقدين من الزمن، أسس زينو مدرسته الخاصة في مبنى عام متجاوزاً *الآجورا* التي تُعرف *بالرواق العام المزيّن* أو «الرواق الملوّن» حيث اعتاد أن يمشي بهمّة، بينما ناقش الفلسفة. عُرف التلاميذ الذين اجتمعوا هناك بالزينونيين، بعد ذلك أطلقوا على أنفسهم الرواقيين نسبةً للرواق. يمكن كذلك أن يشير اسم «الرواقية» إلى طبيعة الفلسفة المتواضعة العملية، فنهضت في شوارع أثينا في العموم بالقرب من السوق حيث أمضى سقراط وقته ذات مرة في مناقشة الحكمة والفضيلة. كان تغير الاسم من الزينونيين إلى الرواقيين بارزاً؛ لأنه على عكس الطوائف الفلسفية الأخرى، لم

يدّعِ مؤسسي الرواقية الحكمة المثالية، ولربما كان تصرّف زينو تجاه تلاميذه يشبه ما وصفه سينكا فيما بعد، فسينكا لم يدّعِ أن يكون خبيراً كالطبيب، إلا أنه رأى دوره كمريض واصفاً تطوّر علاجه إلى زملائه المرضى على أسرة المستشفى المجاورة له. يتناقض هذا تناقضاً ملحوظ مع مدرسة الأبيقورية المنافسة على سبيل المثال، التي أُطلق عليها نسبةً لمؤسسها. ادّعى ابيقور (Epicurus) الحكمة المثالية، وطلب من تلاميذه حفظ أقواله والاحتفال بيوم ميلاده ويبجّلوا صورته.

أخبر زينو تلاميذه بأنه وصل إلى قيمة الحكمة أكثر من الثراء أو السمعة، فاعتاد قول: بدأت رحلتي المربحة يوم *تحطمت* سفينتي وفقدت ثروتي كاملة.[1] إلى اليوم فمن غير الطبيعي للعميل المتعالج أن يصل إلى الرؤيا المناقضة بأن فقدان وظيفتهم تحوّل لكونه *أفضل شيء* حدث لهم على الإطلاق. تعلّم زينو اعتناق التعاليم الكلبية بأن الثروة والأشياء الخارجية مختلفة كلياً والفضيلة هي الهدف الحقيقي للحياة. وبلغة أبسط فما قصده الكلبيون هو أن شخصياتنا هي الشيء الوحيد الذي يهمّ بنهاية المطاف، وبأن الحكمة تتشكّل من تعلّم رؤية كل شيء آخر في الحياة، وعند المقارنة فهي عديمة القيمة. فقد آمنوا بأن إتقان هذا الاتجاه يطلب تدريباً سيكولوجيا وأخلاقياً دائم في الثبات طوعاً عند الصعاب والتخلّي عن رغباتٍ معينة.

1- *دايوجنيس لايرتيوس*، 7.1.4.

على عكس الكلبيين، ناقش الفلاسفة الآخرين بأن «العوامل الخارجية» كالصحة والثراء والسمعة مطلوبةً أيضاً للحياة الكرمة *إضافةً إلى* الفضيلة. المشكلة هي بأن الأشياء الخارجية هي بيد القدر بشكل جزئي، مما يبدو بأن الحياة الكريمة بعيدة المنال للكثير من الأفراد.

على سبيل المثال: عُرف عن سقراط قبح الوجه بالنسبة إلى المعايير الأثينية، فعاش في فقرٍ نسبي ومات مضطهداً على يد أعدائه. هل كانت حياته لتصبح أفضل لو كان وسيماً وثري ويثني عليه الجميع؟ ألم تتشكّل عظمته تحديداً بشخصيته الحكيمة وقوته التي دفعته للتعامل مع صعوبات الحياة؟ كما سنرى، فقد كان ابتكار زينو هو مناقشة أن المزايا الخارجية لها بعض القيمة، ولكن من نوع مختلفٍ كلياً عن الفضيلة. ليست *مختلفةً* كلياً على الدوام، وبالنسبة إلى الرواقيين فالفضيلة ماتزال الخير الوحيد، وكان الكلبيون على حق بشأنه، إنما من الطبيعي كذلك تفضيل الصحة عن المرض، والثراء عن الفقر، والأصدقاء عن الأعداء، وما إلى ذلك في الحدود المعقولة، والمزايا الخارجية كالثراء قد تخلق فرصاً أكثر، ولكن في أنفسهم فليس لديهم ذلك النوع من القيمة التي يمكن أن تحدد الحياة الكريمة.

استمدّ زينو الإلهام من ممارسته الأولية للكلبية، وعلى الرغم من ذلك سعى لتغيير وتوسيع تعاليمها عبر دمجها بعناصر من مدارس الفلسفة الأثينية الأخرى. اقنعته دراساته الواسعة النطاق بأن الانضباط الفكري مثل المنطق والميتافيريقية قد تسهم فعلاً في تطوير شخصيتنا

الأخلاقية، لذلك أسس زينو منهاجاً للرواقية مقسم إلى ثلاث موضوعات رئيسة، هي: الأخلاقيات، والمنطق، والفيزياء (التي تضمنت الميتافيزيقيا وعلم اللاهوت). كان للمدرسة الرواقية التي أسسها سلسلة من القادة أو المديرين، ومجموعة من سمات المبادئ الخامة إلا أنه تم تشجيع التلاميذ كذلك للتفكير بأنفسهم. بعد موت زينو، أصبح كلينثيس أحد تلاميذه السابقين الذي كان ملاكماً سابق ويسقي البساتين ليلاً سعياً وراء لقمة العيش، مديراً للمدرسة الرواقية، وتبعه بعدها خريسيبوس أحد أشهر مفكري العالم القديم، ومن بينهم طوّر هؤلاء الثلاثة المبادئ الأصلية للمدرسة الرواقية.

كانت تعاليم زينو وكلينثيس بسيطة وعملية ودقيقة. ركّز زينو المتأصل بجذوره الكلبية على تحسين شخصية تلاميذه الصغار فيما يتجنب المناظرات الأكاديمية المطوّلة، بينما اشتكى البعض بأن مناقشات زينو الفلسفية كانت بغتة، وافق زينو وأجاب بأنه لو كان بإمكانه لاختصر المقاطع كذلك. مع ذلك، كان خريسيبوس كاتباً غزير الإنتاج وطوّر محاورات كثيرة، قيل لنا بأنه ألّف أكثر من سبعمائة كتاب. ففي زمانه، أصبح من الضروري تحديد الرواقية تجاه النقد الفلسفي الذي وجهته المدارس الأخرى، خاصةً المشككين الأكاديميين الناشئين، وهذا تطلّب صياغة المناقشات المتزايدة التعقيد. من جانبٍ آخر لم يكن كلينثيس أستاذ خريسيبوس مفكراً عظيم، فوفقاً للأسطورة كثيراً ماقال خريسيبوس بأنه كان ليصبح أفضل لو كان كلينثيس، قد دخل في المضمون وعلَمه بأن

خاتمات المدرسة الرواقية كما اكتشف ذلك أفضل من دعم *المناقشات* بنفسه. تبنّى العديد من تلاميذ الرواقية اليوم تصرفاً مماثل: فقد انجذبوا إلى النظرة العالمية الرواقية، بل يفضلون تحديثه استناداً إلى نطاقٍ أوسع للمناقشات من العلوم العصرية والفلسفة. لم يكن الهدف الحقيقي من الرواقية بأن تكون عقائدية، فقد اختلف خريسيبوس مع زينو في العديد من النواحي وهو ما سمح للرواقية بالتطوّر.

بقيت المدرسة الرواقية الأصلية لقرنين من الزمن قبل أن تتجزأ على مايبدو إلى *ثلاثة* أفرع مختلفة وفقاً للمؤلف. لسنا متأكدين لماذا. لحسن الحظ، في ذلك الوقت بدأت الجمهورية الرومانية باعتناق الفلسفة الإغريقية وشعرت بوفاق معين مع الرواقية. أصبح الجنرال المشهور شيبيون أفريكانوس (Scipio Africanus) الأصغر الذي دحر قرطاج، تلميذاً لبناتيوس الرودسي (Panaetius of Rhodes) آخر مديري المدرسة الرواقية في أثينا.

في القرن الثاني قبل الميلاد جمع شيبيون حوله مجموعة من مفكري روما، أو كما يُعرف عنهم بالحلقة الشيبيونية التي شملت صديقه المقرب لايليوس الحكيم وهو رواقي روماني مؤثراً آخر.

عاش رجل الدولة الروماني والخطيب المشهور شيشرون (Cicero) لفهم الرواقية، بالرغم من أنه كان تابعاً للمدرسة الأفلاطونية، علم شيشرون أمراً عظيماً عن الفلسفة الرواقية وكتب بإسهاب عن هذا الموضوع. من جانب آخر كان صديقه المقرب ومنافسه السياسي كاتو

الأوتيكي (Cato of Utica) «رواقياً حقاً» كما وصفه شيشرون فهو مثالٌ حي للرواقية، إلا أنه لم يخلّف أية مؤلفاتٍ عن الفلسفة. عقب موته مواجهاً الطاغية يوليوس قيصر إبان الحرب الرومانية الأهلية العظمى، أصبح كاتو بطلاً ومصدراً للإلهام للأجيال الرواقية التالية.

بعد اغتيال القيصر أصبح أوكتافيان حفيد أخيه أوغسطس مؤسس الإمبراطورية الرومانية. كان لدى أوغسطس معلّماً رواقياً مشهور يدعى آريوس ديديموس، الذي ربما مثّل سابقة للأباطرة الرومان الذين تبعوا ماركوس على الأخص، ليربطوا أنفسهم بالفلسفة. بعد أوغسطس بعدة أجيال عُيّن الفيلسوف الرواقي سينيكا معلّماً للبلاغة للإمبراطور الشاب نيرو، الذي أصبح بعدها كاتب خطاباته ومستشاره السياسي، فيبدو جلياً بأنه وضع عبئاً على القيم الأخلاقية الرواقية لسينيكا، بينما انحلّ نيرو إلى مستبدّ قاسي. في الوقت نفسه حاولت مجموعة سياسية تُدعى المعارضة الرواقية بقيادة السيناتور ثراسيا بأخذ موقف مبدئي في وجه نيرو والأباطرة التابعين الذين اعتبروهم مستبدين. لاحقاً سيذكر إعجابه بكاتو، وثراسيا والآخرين الذين اشتركوا معه، وهو أمر مثير للاهتمام؛ لأن هؤلاء الرواقيين كانوا منافسين مشهورين أو على الأقل نقاد الحكم الإمبراطوري.

في المقابل كان الإمبراطور نيرو أقل تسامحاً مع المعارضين السياسيين من الفلاسفة، وأعدم ثراسيا وسينيكا معاً. امتلك وزير نيرو عبداً يُدعى إبكتيتوس الذي أصبح فيما بعد أشهر أساتذة الفلسفة في

التاريخ الروماني بعد أن حظي بحريته. لم يؤلف إبكتيتوس نفسه شيئاً عن أحدهم، بل جمع تلميذه آريان في العديد من كتب «الأحاديث» و«كتاب المختصر» الذي يلخص الجانب العملي لتعاليمه، فالرواقيين الذين عرفهم ماركوس شخصياً كانوا على الأرجح متأثرين بإبكتيتوس، والبعض الذين حضروا محاضراته.

قيل لنا بأن ماركوس قد أُعطي نسخ ملاحظات من هذه المحاضرات التي ألقاها أستاذه الرواقي الرئيسي يونيوس روستيكوس، لذلك فليس من المفاجئ أن نجد إبكتيتوس هو أكثر مؤلف اقتُبس له في كتاب التأملات. على الأرجح بأن ماركوس رأى نفسه تابعاً رئيساً لنسخة إبكتيتوس من الرواقية رغم أن كليهما لم يلتقيا.

بعد قرابة خمسة قرون أسس زينو بائع الصبغ المدرسة الرواقية، وكان ماركوس *مايزال يتحدث عن صبغ الأشياء إلى الأرجواني*. فهو يحذّر نفسهُ بتجنّب صبغ شخصيته بالأرجواني الملكي ويصير قيصراً، وبدلاً من ذلك ابتغاء البقاء مخلصاً للمبادئ الفلسفية، فقد ذكّر نفسه مرتين بأن الأردية الأرجوانية الملكية هي مجرّد صوف خرفان مصبوغ بالسائل المخاطي من السمك الصدفي المخمّر، فيخبر نفسه بأن يصبغ ذهنه بحكمة المبادئ الفلسفية التي تعلّمها من أساتذته الرواقيين. فبالتأكيد رأى ماركوس نفسه رواقياً أولاً ثم إمبراطور.

بمَ آمن الرواقيين؟

كان الرواقيون مؤلفين منتجين، إلا أن مابقي من مؤلفاتهم على الأرجح يقل عن 1 بالمئة، إن أكثر النصوص المؤثرة الموجودة لدينا اليوم تعود لثلاثة رواقيين رومان مشهورين من العصر الإمبراطوري، هي: رسائل ومقالات سينيكيا المتعددة، وأحاديث إبكتيتوس وكتاب المختصر، وتأملات ماركوس أوريليوس. كما توجد لدينا بعض الكتابات الرومانية القديمة عن الرواقية لشيشرون وكتاباً قيّم عن بقايا الرواقيين الإغريقيين السابقين، إضافةً إلى بعض النصوص البسيطة الأخرى. وللأسف فهي غير مكتملة إلا أنها تقدّم صورةً *تتوافق* مع المبادئ الأساسية للفلسفة.

كثيراً ما امتازت مدارس الفلسفة الهلنستية التي أعقبت موت سقراط عن بعضها من ناحية تعريفها لهدف الحياة، فبالنسبة للرواقيين يُعرّف هدف الحياة بأنه «العيش بتناغم مع الطبيعة» وهو ما قيل لنا أنه يُرادف العيش بحكمة واستقامة. ناقش الرواقيون بأن البشر أولاً وقبل كل شيء مخلوقاتٌ *مفكّرة* تقدر على ممارسة المنطق، فبالرغم من أننا نتشارك الكثير من الغرائز مع الحيوانات الأخرى، إلا أن قدرتنا على التفكير بعقلانية هي ماتجعلنا بشراً. العقل يحكم قراراتنا بمعنى أن الرواقيين يصفونه «قوتنا المسيطرة»، فهو يسمح لنا بتقييم أفكارنا، ومشاعرنا، ويحثنا على تحديد ما إن كانت سيئة أم جيدة، أم صحية أم غير صحية، وبذلك لدينا مسؤولية فطرية لحماية قدرتنا على التفكّر ويحسن استخدامه. فحينما نتفكّر جيداً في الحياة والعيش بعقلانية،

فإننا نستعرض فضيلة الحكمة، فالعيش بالتناغم مع الطبيعة يعني إلى حدٍ ما إستجابة إمكانيتنا الطبيعية من الحكمة، وذلك مايعنيه بأن نزدهر كبشر.

بالتالي اقتبس الرواقيون اسم *الفلسفة* بمعنى «حب الحكمة» بشكل حرفيّ نوعاً ما. فأحبوا الحكمة أو أحبوا الفضيلة أكثر من كل شيءٍ آخر، وإن بدت الفضيلة منمّقة قليلاً فقد قابلتها بالإغريقية كلمة *آريتي*، ويمكننا ترجمتها إلى كمال الشخصية. فهي شيءٌ يتفوّق، من منطلق أنها تؤدي وظيفتها بفاعلية، وأن البشر يتفوقون حين يفكّرون بوضوح وعقلانية في حياتهم بشكل يرقى إلى العيش بحكمة. اتخذ الرواقيون التقسيم السقراطي *لأمهات* الفضائل إلى الحكمة والشّجاعة والعفّة والعدالة. يُمكن للفضائل الثلاثة الأخرى أن تُفهم بالحكمة التي تُطبّق في أفعالنا في مختلف جوانب الحياة، والعدالة هي حكمة واسعة تُطبّق في المجال الإجتماعي، علاقاتنا مع الآخرين، ويشمل عرض الشجاعة والعفّة التحكّم بمخاوفنا ورغباتنا، وتباعاً تجاوز ما أطلق عليه الرواقيون بالرغبات الغير صحية التي تتدخل مع قدرتنا على العيش في حكمة وعدالة.

فالحكمة تتطلّب في جميع هذه الأنماط بشكل أساسي فهم الفرق بين الخير والشر والأقوال الحيادية، فالفضيلة هي الخير والرذيلة هي الشر، وغير ذلك فهو حيادي. بالفعل وكما رأينا بأن الرواقيين تبعوا الكلبيين في الحفاظ على التحقيق بكون الفضيلة هي الخير الحقيقي

الوحيد. من جانب آخر استمر زينو في التفريق بين الأمور الحيادية المفضلة وغير المفضلة أو المختلفة كلياً، ووضع الأمور الخارجية بخشونة، وأن يملك بعض القيمة، إلا أن لا قيمة *للغضب* عليها، فهي نوعٌ مختلف من القيمة. فسّر الرواقيون هذا بطريقة رواقية قائلين إذا تمكننا من وضع الفضيلة على كفة أحد الموازين، فلن يكون عدد القطع الذهبية أو الأمور المختلفة مهماً مهما تراكمت على الجانب المعاكس، ولن ترجّح الكفة. إلا أن بعض الأمور الخارجية تفضّل من قبل البعض، والحكمة بالتحديد تتضمن قدرتنا على القيام بهذا النوع من أحكام القيمة. كذلك فالحياة أفضل من الموت والثراء أفضل من الفقر، والصحة أفضل من المرض، والأصدقاء أفضل من الأعداء وما إلى ذلك.

كما قال سقراط عنها سابقاً فالمزايا الخارجية المماثلة في الحياة خيرة فقط إن أحسننا استخدامها، ومع ذلك فإذا كان من الممكن استخدامها إما للخير أو الشر، فلا يمكن أن يكون جيداً بحد ذاته حتى يتم تصنيفها محادية. يُمكن للرواقيين أن يقولوا أشياءً كأن الصحة، والثراء، والسمعة هي أقصى المزايا أو الفرص عوضاً عن كونها خيرة بحد نفسها. بينما في الواقع فالمزايا الاجتماعية، والمادية، والجسدية تعطي الأشخاص الحمقى فرصاً أكثر ليضروا أنفسهم والآخرين. انظر إلى الفائزين باليانصيب، هؤلاء الذين يبذّرون الثروة المفاجئة وكثيراً مايؤول بهم المطاف إلى البؤس أكثر مما يمكن تخيله. عند التعامل معها بشكل سيء، تضرّ المزايا الخارجية كالثراء أكثر من المنفعة، ويمكن

للرواقيين أن يمضوا إلى أبعد من ذلك: يُمكن للرجل الخيّر والحكيم أن يزدهر حتى حين يواجه المرض، والفقر والأعداء. فالهدف الحقيقي للحياة بالنسبة للرواقيين ليس لاكتساب المزايا الخارجية قدر الإمكان، بل لاستخدام أي شيء يصيبنا بحكمة سواء أكان المرض أم الصحة، أم الثراء أم الفقر، أم الأصدقاء والأعداء.

لا يحتاج الحكيم الرواقي شيئاً، بل يستغلّ كل شيءٍ جيداً، فالأحمق يعتبر نفسه بحاجةٍ إلى أشياءً لا تعد ولا تحصى بل ويسيء استغلالها.

والأهم من ذلك فالسعي وراء الأمور الحيادية المستحبة لا يجب أن يتم على *حساب* الفضيلة، على سبيل المثال: يُمكن للحكمة أن تخبرنا بأن الثراء مستحب أكثر من الدين، إلا أن تثمين المال يفوق الرذيلة. ومن أجل تفسير القيمة العليا الموجودة في الحكمة والفضيلة، قارن الرواقيون المنطق بالقوة المسيطرة بالنسبة للملك فيما يتعلق ببلاطه، وجميع الحاضرين في البلاط في مكان ما أو غيره يتدرجون في الأهمية. رغم ذلك، فالملك مهمّ *بشكل فريد* لأنه الشخص الذي يعيّن أدوار الآخرين ضمن التسلسل الهرمي في البلاط. كما أسلفت، ينادي الرواقيون بالمنطق والملك في هذا التعبير المجازي هو قوتنا المسيطرة (المنطق البشري). إن الرغبة لأشياءٍ محددة في الحياة لهي من الطبيعة البشرية، كالجنس والطعام.

المنطق يسمح لنا بالرجوع إلى الوراء والتساؤل ما إن كان مانرغب فيه سيكون جيداً لنا أم لا. الحكمة نفسها قيمة بشكل فريد؛ لأنها تتيح

لنا أن نحكم على قيمة الأشياء الخارجية فهي مصدر قيمة كل شيءٍ آخر. لذلك قد يقول الرواقيون كيف تُكسب المرء ما إن كان ربح العالم كله، وخسر الحكمة والفضيلة.

إضافةً لذلك، فالإيمان بأن البشر مخلوقات مفكّرة بشكل أساسي، *وتقدر على التفكير*، كما آمن الرواقيون بأن الطبيعة موروث *اجتماعي*. فقد بدأت من افتراض أنه تحت الظروف الطبيعية فإننا نشترك إجمالاً في العاطفة الطبيعية تجاه أطفالنا. (وإن لم نفعل كما نعرف الآن، ففرص بقاء نسلنا أقل ونقل جيناتنا إلى الجيل الذي يلينا). كما إن هذا الرابط من العاطفة الطبيعية يتّسع مع أحبائنا، مثل: الأزواج، الوالدين، الأقارب، والأصدقاء المقربين. حيث آمن الرواقيون بأننا ننضج مع الحكمة، فإننا نحدد قدرتنا على التفكير العقلاني بالتدريج، بل كما تبدأ بتمييز الآخرين ما إن كانوا قادرين على التفكير. بمعنى آخر فالرجل الحكيم يوسّع نطاق التفكير الأخلاقي الخارجي إلى جميع المخلوقات العقلانية ويشاهدها، كإخوته وأخواته. لذلك وصف الرواقيون مثلهم العليا *بالكونية* أو «مواطني الكون»، وهي عبارة تُنسب إلى سقراط ودايوجينس الكلبي. تشمل الأخلاقيات الرواقية إلى غرس هذه العاطفة الطبيعية تجاه الآخرين وفقاً للعدالة، والنزاهة والطيبة، وعلى الرغم من هذا البعد الاجتماعي للرواقية يُتغافل عنه كثيراً، فهي إحدى الموضوعات الرئيسة في *التأملات*. تطرّق ماركوس إلى موضوعات مثل فضائل العدالة والطيبة والعاطفة الطبيعية، والأخوة والكونية الأخلاقية في كل صفحة تقريباً.

هناك اعتقاد خاطئ آخر اليوم وهو أن الرواقيين غير *عاطفيين*، فالرواقيون القدامى أنكروا ذلك باستمرار، قائلين بأن مثلهم العليا ليست بأن يكونوا كرجل حديدي ولا أن تكون قلوبهم متحجر، بل في الواقع قد ميّزوا بين ثلاثة أنواعٍ من العاطفة: الجيدة، والسيئة والحيادية. فقد أطلقوا لهم مختلف الأسماء للكثير من أنواع العاطفة *الجيدة* (*يوباثيا*): مصطلح يشتمل الرغبات والعواطف التي جمعوها تحت ثلاثة عناوين شاملة:

1. إحساسٌ عميق بالسعادة أو الفرح والطمأنينة التي تأتي من العيش بحكمة وفضيلة.

2. شعورٌ صحي بالنفور من *الرذيلة* مثل الحس الأخلاقي، والشرف، والكرامة أو النزاهة.

3. الرغبة لمساعدة أنفسنا والآخرين من خلال الصداقة والطيبة والنية الحسنة.

كما آمنوا بأن لدينا الكثير من الرغبات اللاعقلانية والعواطف مثل الخوف، والغضب، والرغبة الملحّة وأنماط معينة من اللذات *التي تضرنا*. لم يؤمن الرواقيون بأنه يجب كبت العواطف الغير صحية، فعوضاً عن ذلك، يجب استبدالها بالعواطف الصحية. ومع ذلك، فالعواطف الصحية تحت السيطرة التامة، ولسنا نضمن تجربتها حتى لا نخلط بينها وبين الفضيلة: هدف الحياة، فبالنسبة إلى الرواقيين هي كالمكافأة المضافة.

كذلك فقد يعلّمون أنه يجب أن تُرى مشاعرنا *التلقائية* بشكل طبيعي *وحيادي*، وتتضمن أموراً مثل أن يكون المرء مندهشاً، أو الذعر، الخجل، والشحوب، والتوتر، والارتعاش، والتعرّق أو التلعثم. فهي ردات الفعل *العضوي* لردود أفعالنا الأولى قبل تصعيدها إلى العواطف التامّة؛ إذ نتشارك هذه المقدمات البدائية إلى العواطف مع بعض الحيوانات الغير بشرية، وهكذا ينظر إليها الرواقيين بحياد، ليست جيدة ولا سيئة. وسينيكا كما سنرى قد لاحظ المفارقات قبل أن نستعرض فضائل الشجاعة والاعتدال، فنحتاج أن يكون لدينا بعض آثار الخوف والرغبة لنتجاوزها.

لذلك، حتى الرواقيين الحكماء قد يرتعدون في وجه الخطر. فما يهم هو ما سيقوم به تالياً؛ إذ يستعرض الشجاعة والتحكم بالنفس تحديداً من خلال تقبّل هذه المشاعر والصعود عليها وتأكيد قدرته على التفكير. فلا يبتهج بالإغواءات الخطيرة للمتعة أو الخوف من لسعة ألم. بعض الآلام تجعلنا أقوى، وبعض اللذات تضرنا. فما يهم هو استغلالنا لهذه التجارب ولذلك فإننا نحتاج الحكمة. *سيتحمل* الرجل الحكيم الألم والاضطراب، مثل: الخضوع للعمليات الجراحية أو الانخراط في التمارين البدنية الشاقة، إن كانت صحية فعلاً لجسده والأهم من ذلك إن كانت صحية لشخصيته. وبالمثل سيتجاوز اللذات مثل تناول الوجبات السريعة، والتورّط بالمخدرات والكحول، أو النوم المفرط إن كانت غير صحية لجسده أو ضارة لشخصيته. فكل شيءٍ يعود إلى ممارسة العقلانية وهدف العيش بحكمة.

والآن ستقدّر كمية التشويش الذي تسبب به الأشخاص الذين خلطوا بين الرواقية «Stoicism» بحرف (S الكبير) والرواقية «stoicism» بحرف (s الصغير). فالرواقية بحرف (s الصغير) هي مجرد سمة شخصية، فهي *الصلابة* العقلية أو القدرة على تحمّل الألم والمحن دون تذمر، أما الرواقية بحرف (S الكبير) هي المدرسة الإغريقية الفلسفية الكاملة. فإن الصلابة العاطفية أو المرونة هي مجرد جزء صغير من تلك الفلسفة، بينما الرواقية بحرف (s الصغير) تتجاهل البعد الاجتماعي الكلي للفضيلة الرواقية، فهي ماترتبط بالعدالة، والانصاف، والطيبة مع الآخرين. كذلك حين يتحدث الناس كون المرء رواقياً أو مواجهة الصعوبات، فكثيراً ما تعني كبح المشاعر وهي ماتعرف بكونها غير صحية. لذلك فمن المهم أن يكون واضحاً جداً وهو ما لا يوصي به ماركوس أوريليوس والرواقيين الآخرين. تعلّمنا الفلسفة الرواقية أنه بدلاً من التحوّل من العواطف الغير صحية إلى العواطف الصحية، ونحن نقوم بذلك عبر استغلال العقل لتحدّي أحكام القيمة والمعتقدات الأخرى التي بُنيت عليها، بقدر ما نفعل في العلاج المنطقي الانفعالي السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي.

في الفصول التالية ستتعلم مختلف الطرائق التي يمكن تطبيق الرواقية فيها في الحياة من أجل تجاوز بعض أنواع المشكلات النفسية الخاصة، من ضمنها: الألم، والقلق، والغضب، والفقدان. ستقدّم القصص من حياة ماركوس أوريليوس صورةً إنسانية للفلسفة، وتمدّنا بالأمثلة التطبيقية للإستراتيجيات والتقنيات الرواقية. سنبدأ بالنظر

إلى بداية حياته المبكرة وتعليمه؛ لأنه يتغلغل إلى قلب الموضوع عبر تقديم *الاستخدام الرواقي للغة*.

(2)
أصدق الأطفال في روما

ولد ماركوس في 26 أبريل لعام 121 ونشأ في كنف هادريان،[1] بعد ذلك اتّخذ اسم *أوريليوس*، فخلال طفولته عُرف بماركوس آنيوس فيروس نسبةً إلى والده وأجداده. عاشت عائلته في بلدة أوكوبي بمقاطعة هيسبانيا بايتيكا الرومانية (تُعرف اليوم بإسبانيا) قبل انتقالهم إلى روما. حين كان في الثالثة من العمر توفي أبوه ولا نعرف أسباب وفاته، فبالكاد عرف أبيه، إلا أنه لاحقاً كتب عن رجولة أبيه وتواضعه مستمداً ذلك مما عرفه عنه من سمعته والقليل مما يتذكره.

ترعرع ماركوس في حضن أمه وجدّه لأبيه الذي كان عضواً مرموقاً في مجلس الشيوخ وشغل منصب القنصل ثلاث مرات. كان ماركوس صديقاً مقرباً للإمبراطور هادريان، كما كان صهر الإمبراطورة سابينا زوجة هادريان وعمة ماركوس الكبرى. كانت تربطه علاقة بالإمبراطور كونه ينتمي إلى عائلة نبيلة، فكان بطبيعته جزءاً من محيط جده

1- *هيستوريا آغوستا* 4.1.

الاجتماعي، ومع ذلك وكما قيل لنا فقد كان ماركوس محبوباً من الجميع، فقد كان هنالك شيئاً مميزاً في ماركوس جذب أعين الإمبراطور إليه.

أغدق الإمبراطور عليه بالمكرمات وهو في سنٍ مبكرة، فعندما بلغ السادسة من العمر ألحق ضمن رتبة الفرسان جاعلاً منه فارساً روماني كما يذكر في بعض الأحيان، وحين بلغ ماركوس الثامنة من العمر عيّنه هادريان في كليّة سالي أو الكهنة المحاربين الذين شملت مهمتهم الرئيسة أداء طقوس الرقصات المعقّدة في شرف إله الحرب مارس، فيرتدي زي المحارب القديم حاملاً السيوف والدروع الاحتفالية.

لقّب هادريان الصبي ماركوس بلقب «فيريسيموس» أي الأصدق، منتفعاً بذلك باسم عائلته «فيروس» أي الصدق. فكان وكأنه وجد في الطفل ماركوس أكثر شخص صراحةً في البلاط. بالطبع، فرغم ثراء عائلة ماركوس ونفوذها إلا أنهم برزوا بتقديس البساطة والنزاهة.

أعطى ميل ماركوس للحديث بوضوح توجّهاً فطرياً نحو الفلسفة الرواقية التي سيكتشفها لاحقاً. من جانب آخر فقد وضعته على نقيض الثقافة الفكرية السائدة في بلاط هادريان أثناء ذروة السفسطائية الثانية، وهي حركة ثقافية تحتفي بالخطابة والبلاغة الرسمية. ففي زمن هادريان أصبح الفن والأدب الإغريقي عصريين جداً، خاصةً الخطباء فقد كانوا مبجّلين وأصبحوا معلمين للنخبة الرومانية، وبذلك فقد سمحوا للثقافة الإغريقية بالازدهار في قلب الإمبراطورية الرومانية.

عُرف أساتذة البلاغة بالسفسطائيين، ففي ذلك الوقت كانت البلاغة هي الدراسة الرسمية للّغة المستخدمة في إلقاء الخطب وجزءًا من منهج أي شاب أرستقراطي، وقد أحيا السفسطائيون التقليد الإغريقي الذي تعود جذوره إلى زمن سقراط. فكثيراً ما أدرجوا دروساً أخلاقية والقليل من الفلسفة، وغيرها من جوانب الثقافة الفكرية إلى الدروس التي علّموها. وبالتالي فإن كلمة «السفسطائية» تعني الحنكة وهي ما سعوا إلى نقله بشكل طليق. قبل زمنٍ بعيد لاحظ سقراط بأن السفسطائيين كثيراً ما بدوا وكأنهم يطبّقون الفلسفة، فكان هدفهم وراء ذلك هو حيازة الإعجاب عبر استعراض البلاغة الخطابية بدلاً من أن تخدم الفضيلة. بلغةٍ أبسط، فحين تحدّثوا بكثرةٍ عن الحكمة والفضيلة فهم لم يعيشوا طبقاً تلك القيم، بل عادةً ما صبّوا اهتمامهم في منافسة بعضهم البعض أمام عامة الناس ليشيد الناس بمعرفتهم وحنكتهم. لذلك بالنسبة إلى الرومان أصبح *مظهر* الحكمة أهم بكثير من الحكمة نفسها. حتى الإمبراطور نفسه انغمس في ذلك. يقول كتاب *«التاريخ الأغسطي»* أحد أهم مراجعنا بأن هادريان نفسه كان موهوباً إلى حدٍ ما في كتابة الشعر والنثر، وكثيراً ما سعى لاستصغار أساتذة هذه الفنون وغيرها والسخرية منهم، محاولاً لإظهار أنه أكثر تحضّراً وأذكى منهم. فكان يخوض في النقاشات التصنّعية مع بعض الأساتذة والفلاسفة، وكان كلّ جانبٍ منهم يقوم بإصدار المنشورات والقصائد في مواجهة الطرف الآخر، فكان الرومانيون القدماء يوازون التصيّد وحرب الإنترنت المستعرة.

على سبيل المثال: اشتهر السفسطائي فافورينوس من آرل في سائر أنحاء الإمبراطورية بكونه أحد خيرة مفكري الإمبراطورية. فقد كان ضليعاً بالفلسفة التشكيكية للأكاديمية وحظي بإشادة واسعة النطاق على بلاغته الخطابية.

ورغم ذلك تبكّل بوقاحة في مواجهة إدعاءات هادريان المشكوك فيها حول الاستخدام الصحيح للكلمة نفسها. قال فافورينوس لأصدقائه: «أنتم تحثونني نحو المسار الخاطئ، فإذا لم تسمحوا لي باعتبار أعرف العارفين الذي يمتلك ثلاثين فيلقاً».[1] لم يحب هادريان بأن يكون على خطأ. والأسوأ من ذلك فقد كان يثأر من معارضيه من المفكرين بلا رحمة. بالطبع، وفي النهاية عندما تعرّض فافورينوس لرفض هادريان، نُفي إلى جزيرة خيّوس الإغريقية. قبل كل شيء ولسببٍ ما أُعجب هادريان بصراحة الشاب الرزين النبيل، الفيريسيموس أو الشاب الأصدق لديه، والمتكلّم الواضح الذي أحبّ الحكمة *الحقيقية* أكثر من مظهر الحكيم المثقّف.

كان هادريان رجلاً موهوباً وشغوفاً وماهر، فقد كان من ذلك النوع من الأشخاص الذين يُمكن وصفهم بشديد *الذكاء*، لكن بالضرورة أن يكون *حكيماً*. لعلّه من المستغرب أن يُقال لنا بأنه كان صديقاً لإيبيكتيتوس أهم معلمي الرواقية في الإمبراطورية الرومانية. قد يصعُب علينا تخيّل الرواقي المشهور وهو يتحمّل مزايدة هادريان المتعنّتة. مع ذلك فمن

1- *هيستوريا آغوستا* 15.13.

الواضح بأن الإمبراطور كان على وفاق مع آريان أشهر تلاميذ إبكتيتوس الذي ألّف وحرّر *«المحادثات»* و*«كتاب المختصر»*، وكما سنرى فقد سطع نجم آريان في عهد هادريان. لم يكُن هادريان فيلسوفاً إلا أنه رأي في الفلسفة نفس السلوك المتصنّع لدى السفسطائيين، أي أن تكون مصدراً ماديّاً للتفاخر بعلم المرء.

بالمقابل حذّر إبكتيتوس تلاميذه بالطريقة الرواقية المعتادة بإستمرار من عدم الخلط بين التعلّم الأكاديمي بحكمة ولتجنّب النقاشات التافهة والشجارات أو هدر الوقت على الموضوعات الأكاديمية المجرّدة. حيث أكد على الفارق الجذري بين السفسطائية والرواقية: فالأول يتحدث ليحظى بإشادة الجمهور، بينما الآخر يتحدث ليحسّن الجمهور ويساعدهم في تحقيق الحكمة والفضيلة.[1] إذن فالخطابيون هم المغرورن أو المتفاخرون الزائفون، بينما يحب الفلاسفة الحقيقة واعتناق التواضع. إن البلاغة نمطٌ من الترفيه الذي يسرّ السامعين، والفلسفة علاجٌ سيكولوجي وأخلاقي، وكثيراً ما يكون من الموجع الاستماع لذلك، إلا أنها تجبرنا على الإعتراف بأخطاءنا لنتشافى منها ففي بعض الأحيان الحقيقة موجعة. اعتاد موسونيوس روفوس أستاذ إبكتيتوس أن يقول لتلاميذه: إن كان لديكم الوقت لمدحي، فحديثي عديم جدوى». لهذا يقول الفيلسوف إبكتيتوس بأن مدرسة الفيلسوف هي عيادة الطبيب: يجب ألا تزورها متوقعاً الراحة بل الألم.

1- *الأحاديث*، 3.23.

مع مرور السنين كبر ماركوس ليزداد إدراكاً بخيبته بقيم السفسطائيين وبالتشابه الطبيعي بينه وبين الرواقيين. إلى حد ما يمكننا أن نشكر أمه على ذلك، فقد كانت دوميتيا لوسيلا امرأة بارزة، فتماماً مثل ماركوس وأبيه تعود جذورها إلى أسرة رومانية نبيلة معروفة. كما كانت ثرية جداً حيث ورثت ثروة ضخمة تشمل مصنعاً مهماً للطابوق والقرميد يقع بالقرب من روما. قال ماركوس في وقت لاحق بأنه تأثر على وجه الخصوص بساطة العيش «غير المعهودة في الأثرياء على الإطلاق».[1]

أعجب ابنها هذا النوع من العيش البسيط والنفور من التفاخر، وبعد عدة عقودٍ كشف ماركوس في كتاب *التأملات* عن نفوره من التظاهر والفساد في حياة البلاط، فقد قطع وعداً على نفسه بألا يهدر وقته ثانيةً في الخوض فيها بسلبية، وأضاف بأنه باللجوء إلى الفلسفة بدت الحياة في البلاط بالنسبة له قابلة للتحمّل وتحمّل الموجودين في البلاط؛ إذ ذكّر نفسه أنه حيثما أمكن العيش فمن الممكن يحيا حياة صالحة، والعيش بحكمة حتى في روما حيث شعر بوضوح أنه كان من الصعب التناغم مع الرواقية؛ إذ وجد النفاق في حياة البلاط محبطاً باستمرار، لذلك اعتمد على الرواقية كأسلوب للمواجهة.[2]

كما تعلّم ماركوس *الكرم* من أمه، فحين تزوّجت أخته الوحيدة أعطاها الإرث الذي خلفه له والده. خلال حياته استلم العديد من الإراث

1- *التأملات*، 1-3.

2- *التأملات*، 8-9، 6-5، 12-16.

الأخرى، وقيل لنا بأنه كان يعطيها أقارب المتوفين. بعد عقود ومع بدء الحرب الماركومانية الأولى إبان جلوسه على عرش الإمبراطورية وجد ماركوس بأن خزينة الدولة قد نفدت، وتجاوب مع الأمر بإقامة مزاد علني دام شهرين حيث بيعت كنوزٌ إمبراطورية لا تحصى لجمع الأموال للمجهود الحربي، فقد تبيّن عدم اكتراثه بالثراء وزخارف البلاط ذا قيمة كبيرة في التجاوب مع الأزمة المالية الخطرة.

كانت أم ماركوس محبةً للثقافة الإغريقية؛ إذ قد تكون عرّفت ابنها إلى بعض المفكرين الذين أصبحوا فيما بعد أساتذته وأصدقاءه. يذكر ماركوس بأن أستاذه الرواقي يونيوس روستيكوس علّمه كتابة الرسائل بأسلوب بسيط جداً وغير متكلّف، تماماً كالرسالة التي أرسلها روستيكوس إلى والدة ماركوس من سينويسا على الساحل الإيطالي.[1] لعل روستيكوس ووالدة ماركوس كانا صديقين لعدة سنوات، فمع حب والدته للثقافة الإغريقية غرست في نفس ماركوس بعض القيم الرومانية القديمة أثناء تنشئته، وبلا شك فهو ما مهد الطريق إلى اهتمامه بالفلسفة الرواقية. بالطبع قد يكون لهذا يذكّر نفسه بها في الفقرة الافتتاحية في *التأملات*.

بدأ ماركوس بناء هذه القيم بالتدرّب على الفلسفة وهو في سن صغيرة جداً، يقول كتاب *التاريخ الأغسطي* بأنه قد كرّس نفسه كلّياً للفلسفة حين كان هادريان على قيد الحياة. مع ذلك، فيبدو بأنه تعلّم

1- *التأملات*، 1-7.

الفلسفة أولاً *كأسلوبٍ عمليّ* للحياة حين كان لايزال صبياً يعيش ﬞ بيت أمه، قبل وقت طويل من بدء دراسة *النظرية* الفلسفية على يد عدة أساتذة بارزين. ففي البداية علّم نفسه تحمّل عدم الارتياح الجسدي وتجاوز العادات الغير صحية، فقد تعلّم تحمّل نقد الآخرين وتجنّب الخضوع للكلام المعسول أو الإطراء بسهولة.

إن إتقان عواطفنا بهذه الطريقة هي المرحلة الأولى من التدرّب على الرواقية، يُسمي إبكتيتوس ذلك «كبح الرغبة»، وبالرغم من أنها تشمل رغباتنا ومخاوفنا أو النفور، فكما رأينا تأثر الرواقيون كثيراً بالفلاسفة الكلبيين الذين سبقوهم. وقد علّم إبكتيتوس نمطاً من الرواقية وهو ما أبقى بعض جوانب الفلسفة الكلبية ذات الأهمية العالية.

قيل بأنه عُرف بشعار «التحمّل والابتعاد». يبدو ماركوس مذكّراً نفسه ﬞ كتاب التأملات حين أخبر نفسه بأنه يجب أن يهدف لتحمّل أخطاء الآخرين *والابتعاد* عن أي فعل خاطئ ضدهم، بينما يتقبّل الأشياء الخارجة عن نطاق سيطرته المباشرة.[1]

ﬞ كتاب *التأملات* الأول، بعد التفكّر بالصفات الحسنة والدروس التي تعلّمها من عائلته، يستطرد ماركوس مديح أستاذٍ غامض لم يذكر اسمه، أو ربما كان عبداً أو رجلاً حر ﬞ منزل والدته.[2] إنه لمن المذهل حقاً بأن يقدّر ماركوس عبداً متواضع كان له الأثر الأكبر على نموه

1- *التأملات*، 5-33.

2- *التأملات*، 1-5.

الأخلاقي أكثر من الإمبراطور هادريان أو اي من أساتذته البلاغيين الذين تضمنوا بعض المفكرين الموقرين في الإمبراطورية، حيث أظهر هذا الرجل المجهول لماركوس الشاب كيف يتحمل الصعاب والاضطراب بصبر، فقد علم ماركوس بأن يعتمد على نفسه وأن تكون له بضع احتياجاتٍ في الحياة، كما تعلّم ماركوس منه كيف يتجاهل الذم وكيف يتجنّب التدخّل في شؤون الآخرين. فهذا مختلفٌ جداً عن المثال الذي قدمه هادريان أو السفسطائيين المشهورين بالتنافس لنيل لكسب رضى الإمبراطور والتصفيق من حشود روما. كذلك فقد اقنع الأستاذ نفسه ماركوس سابقاً بألا يقف في صف الفصائل الزرقاء أو الخضراء في سباقات العربات أو مع مختلف المجالدين في المسرح. وكما رأينا عُرف الكلبيون بتدريب أنفسهم على تحمّل الصعاب الاختيارية وباللاتينية بونوس (ponos) من خلال أسلوب حياتهم التقشفي إلى حدٍ ما واستخدام مختلف التمارين، كما اشتهروا بغرس اللا مبالاة تجاه الأشياء الخارجية والتغاضي عن المدح والإدانة من الآخرين، سمحت لهم هذه الممارسات بقول الحقيقة ببساطة ووضوح. لن نعرف ما إن كان أستاذ ماركوس المجهول متأثرٌ بالفلسفة الكلبية أو ما إن صادف بأن يتشاركوا القيم المتشابهة، إلا أنه من المؤكد بأنه وضع أساساً متيناً في ممارساته المستقبلية في الرواقية.

لذا من أول شخص عرّف ماركوس على الدراسة النظامية *للفلسفة*؟ من المثير للاهتمام أن يخبرنا الإجابة فقد كان *أستاذ الرسم* دايوجنيتوس، فقد التقيا عندما كان ماركوس في الثانية عشر من العمر حين دخل

المرحلة التالية من تعليمه. هناك بعض المقتطفات المدهشة في *التأملات* حيث يظهر ماركوس نظرة الفنان إلى التفاصيل البصرية مثل التشققات في رغيف الخبز، أو الخطوط في وجه المسنّ أو الرغوة التي تقطر من الخنزير البري. تستخدم هذه الملاحظات في رسم الأفكار الرواقية الميتافيزيقية: يصبح جمال عيوب الشيء الواضحة وقيمته أوضح حين يُرى جزءاً من صورةٍ أكبر. لذلك فمن المغري بأن نتساءل ما إن كانت مستوحاةً من المناقشات الفلسفية، التي قام بها ماركوس مع أستاذ الرسم في صباه.

على أي حال علّم دايوجنيتوس ماركوس بألا يضيع وقته في المسائل التافهة، وقاده بعيداً عن التسليات الشعبية مثل مصارعة السمّان- لعلّ التسلية الرومانية القديمة تعادل ألعاب الفيديو في الوقت الحاضر، فقد حذّر ماركوس بألا ينخدع بالمشعوذين الذين يبيعون التعويذات والمعجزات أو بأولئك الذين يزعمون طرد الشياطين (يُفترض بأنهم المسيحيون الأوائل). إن ازدراء ماوراء الطبيعة والحذر نظير هدر الوقت والطاقة في إلهاءات كالقمار هي سلوكيات لربما تعلّمها ماركوس من فيلسوفٍ كلبي أو رواقي. كما علّمه دايوغنيتوس استساغة الكلام البسيط (باريسيا) والنوم وهو مغطى بالصوف على سرير المخيم على الأرض، يكاد يكون من المؤكد بأنها ترجع إلى النظام الكلبي.[1] في الحقيقة يؤكد كتاب *التاريخ الأغسطي* بأنه خلال الفترة التي أصبح فيها دايوغنيتوس

1- *التأملات*، 1-6.

أستاذه ارتدى ماركوس لباس الفلاسفة وبدأ تعليم نفسه تحمّل الصعاب، ومع ذلك قالت أمه بأن النوم على بساط مثل الذي في مخيم الفيالق غير ملائم، وببعض المجهود الذي وضعته تمكّنت من إقناعه باستخدام المضجع عوضاً عن ذلك، وإن كان مفروشاً بجلد الحيوانات بدلاً من الفراش العادي.

يقول ماركوس بأن دايوجنيتوس علّمه هذه الجوانب وغيرها من التمارين الإغريقية (الأغوج)، وبالرغم من أننا نعلم ما الجوانب الأخرى، إلا أنه يمكننا أن نستنتج ما قد يكون بعضها. كثيراً ما اتّبع الفلاسفة الكلبيون نظاماً غذائياً بسيطاً من الخبز الأسود الرخيص والعدس أو بذور الترمس وشربوا الماء بشكل أساسي، فوفقاً لموسونيوس روفوس أستاذ إبكتيتوس يجب على الرواقيين كذلك أن يتناولوا غذاءً صحياً بسيط يسهل إعداده، ويجب أن يقوموا بذلك بوعيٍ تام واعتدال، لا بشراهة. في بعض الأوقات يدرّب الرواقيون أنفسهم على تحمل البرد والحر مثل الكلبيين، فوفقاً للأسطورة بأن دايوجنيس الكلبي قام بذلك من خلال التجرّد عارياً واحتضن تماثيل مجمدة في الشتاء، أو تدحرج على الرمال الساخنة تحت شمس الصيف الحارقة.

وصف سينيكا أخذ الحمام البارد والسباحة في نهر التيبر (Tiber) في بداية العام، والحمامات الباردة شعبية اليوم لدى أولئك المتأثرين بالرواقية، وبالرغم من أن ماركوس لا يذكر هذه التفاصيل، فقد يكون قد تبنّى تمارين مماثلة كشاب ضمن «تمرينه الإغريقي» في تحمّل

الصعاب الطوعية. آمن المؤرخ الفرنسي بيير هادو بأن هذه العبارة لمّحت إلى التمارين الإسبرطية المشهورة، والجوانب التي قد تكون أثرت على الأسلوب التقشفي الذي اتّخذه الفلاسفة الكلبيين وبعض الرواقيين.

في الحقيقة إن الفلسفة في العالم القديم هي أولاً وأخيراً طريقة للحياة. تحوّلت «الفلسفة الأكاديمية» اليوم كما تُعلّم في الجامعات إلى مهنة كتابية *ونظرية* أكثر، وبالمقابل كان الفلاسفة القدماء معروفين أكثر بسبب أسلوب حياتهم وحتى طريقة ارتداء ازياءهم، فعلى نحوٍ تقليدي ارتدى الرواقيون قطعة لباس واحدة تدعى «تريبون» باللغة الإغريقية، فكانوا تماماً مثل الكلبيون الذين سبقوهم بارتداءها. هذا الشال أو الرداء البسيط مصنوع من الصوف الغير مصبوغ، وعادة ما يميل لونها إلى اللون الرمادي، فكانت توضع ملفوفة حول الجسد، وكثيراً ماتكون الأكتاف مكشوفة. مؤكد بأن الفلاسفة أمثال سقراط والكلبيين مشوا حفاة الأقدام كذلك، ظل بعض الفلاسفة الرومان يرتدون الأزياء على هذا النحو، ورغم ذلك ربما كان يُنظر إليه بأنها عتيقة ومتكلّفة.

ارتدى ماركوس ثوب الفيلسوف على الأقل في شبابه، وكما يمكننا أن نرى من التماثيل فقد كانت له لحية طويلة نوعاً ما ومهندمة، وهي ماكانت على الأرجح تقليدية للرواقيين في تلك الفترة.

ربما عاش دايوجنيتوس كفيلسوف وارتدى زي الفلاسفة، واستوحى ماركوس تقليده. مرة أخرى من المدهش بأن في أوج العصر السفسطائي الثاني حين كانت *البلاغة* والشعر الموضة الشائعة في بلاط هادريان، رسم

ماركوس اتجاهاً معاكساً، فقد انتزع السفسطائية والتفاخر الخطابي ببساطة وصراحة *الفلسفة* الإغريقية. إضافة إلى تعريفه إلى أسلوب الحياة هذا، بدأ دايوجنيتوس بتشجيع الصبي على كتابة النقاشات الفلسفية وحضور محاضرات عدة فلاسفة، (هنا ذكر ثلاث رجال، لا يُعرف عنهم شيء). بعد بضع سنوات حين كان في الخامسة عشر من العمر، بدأ ماركوس حضور المحاضرات لفترة وجيزة في منزل معلّم رواقيّ مشهور يدعى أبوللونيوس من خلقيدونية الذي كان في زيارة إلى روما، وارتحل أبوللونيوس بعدها إلى اليونان، وكما سنرى قريباً سيتم ذكره.

في هذه الأثناء أصبح ماركوس رواقيّاً طموحاً، فمن المؤكد بأن يكون أبوللونيوس وغيره قد عرّفوه على تعاليم إبكتيتوس الذي قيل بأنه الأكثر تأثيراً من بين جميع الفلاسفة الرومانيين. إبكتيتوس الذي انتقلت مدرسته منذ زمن طويل من روما إلى اليونان وتوفي عندما كان ماركوس لايزال صبياً، لذلك من المؤكد بأنهما لم يلتقيا قط.

استمرت دراسة ماركوس وكان يستمتع بصحبة الرجال الأكبر سناً ممن حضروا محاضرات ابكتيتوس على الأرجح ودرسوا *المذكرات* التي كتبها آريان، في كتاب *التأملات* يذكر ماركوس إبكتيتوس كفيلسوف نموذجيّ إلى جانب سقراط وخريسبيوس،[1] كما يقتبس منه أكثر من أي مؤلفٍ آخر، بالطبع فقد رأى ماركوس نفسه تابعاً لإبكتيتوس.

1- *التأملات*، 7-19.

افترضت عائلته على الأرجح بأن دراسته ستركز على تعلّم البلاغة من السفسطائيين البارزين خاصةً حين نُصّب إمبراطوراً مستقبلي.

لم ينتج زواج هادريان عن أي طفل، لذا تبنّى خليفةً في السنوات اللاحقة حين بدأت صحته بالتراجع. اندهش الجميع حين اختار رجلاً عاديّاً نسبياً يدعى لوسيوس سيونيوس كومودوس الذي عُرف فيما بعد بالقيصر لوسيوس أوليوس، الذي أسس عادةً هي أن يتقلّد *الوريث الرسمي* للإمبراطورية منصب القيصر. لكن كان لوسيوس معتلّ الصحة وسقط ميتاً مايزيد قليلاً عن العام. يُقال بأن هادريان أراد أن يصبح ماركوس ذا الستة عشر عاماً خليفةً له، إلا أنه كان يشعر بأن ماركوس لايزال صغيراً، فعوضاً عن ذلك اختار رجلاً أكبر سناً يُدعى تيتوس أوريليوس أنطونيوس الذي كان في الخمسينات من العمر وله ابنتين ولم يترك أبناءً. تزوّج أنطونيس فاوستينا عمة ماركوس، لذلك وضمن ترتيبات الخلافة على المدى الطويل تبنّى هادريان أنطونيوس شريطة أن يتبنّى بدوره ماركوس ليخلفه مباشرةً في الجلوس على العرش، وبذلك تبنّى هادريان ماركوس حفيداً له.

في بداية عام 138 وفي يوم تبنّيه اتّخذ الشاب ماركوس آنيوس فيروس اسم عائلة أنطونيوس ليُعرف بعدها وللأبد باسم ماركوس أوريليوس أنطونيوس. تعقّدت الأمور حين خلّف لوسيوس أيليوس الرجل الذي نصّبه هادريان قيصراً وخليفةً من بعده، ابناً يدعى لوسيوس كذلك. وبذلك تبنّى أنطونيوس الطفل لوسيوس وبالتالي أصبح أخو ماركوس

أوريليوس الجديد. في وقتٍ لاحق بعد اعتلاء العرش مباشرة نصّب ماركوس أخيه بالتبني إمبراطوراً شريك، حيث عُرف بعدها بالإمبراطور لوسيوس فيروس، فقد كانت المرة الأولى التي يعتلي فيها إمبراطوران العرش بهذه الطريقة. من المحتمل بأن ماركوس قرر مشاركة السلطة مع أخيه جزئياً على الأقل لتجنّب خطر نشوب اضطراباتٍ بسبب وجود سلالة منافسة لاعتلاء العرش (سنعود إلى العلاقة بين ماركوس وأخيه لوسيوس فيما بعد).

في البداية شعر ماركوس باستياءٍ شديد عندما تبنّاه هادريان في البيت الإمبراطوري، فقد كان متردداً للانتقال من فيلا أمه إلى منزل الإمبراطور الخاص. حين سألته عائلته وأصدقاءه عن سبب توتّره الشديد، ثرثر بقائمة طويلة من مخاوفه حيال الحياة في البلاط، بناءً على تعليقاته اللاحقة نرى بأنه عانى مع نفاق وفساد السياسة الرومانية. في تلك الليلة بعد أن علم بأنه سيصبح إمبراطوراً شاهد ماركوس بأن لديه ذراعين وكتفين من العاج، فسأل في حلمه كيف له أن يستخدمهما، فالتقط حملاً ثقيلاً واكتشف بأنه أصبح أقوى. فكانت الكتفين المكشوفتين إشارة لتحمّل الفلاسفة الكلبيين أو الرواقيين البرد، لذلك فقد يكون رأي في حلمه هذا أن ممارسته للفلسفة الرواقية قد تمنحه القوة والمرونة المطلوبة؛ لتأدية دوره المستقبلي كإمبراطور.

أصبح ماركوس الثاني على ترتيب العرش والمقدّر له لخلافة أنطونيوس. تم تقديمه إلى دائرة المفكّرين في البلاط، وكان بعضهم من

خيرة الخطابيين والفلاسفة في الإمبراطورية، ولابد وأنه راقب طريقة تنمّر الإمبراطور عليهم، فكان هذا مناقضاً تماماً لقيم ماركوس، كما هو الحال في شك هادريان المتزايد وتعصّبه واضطهاده أعداءه المزعومين.

في وقت لاحق أثناء فترة حكمه كإمبراطور، قرّر ماركوس أن يسامح خصومه السياسيين حين يقللون من قيمته أو ينتقدونه، فكان أقصى مايفعله مع الناقدين الصريحين هو الرد على تعليقاتهم بأدب في خطاباته أو منشوراته، بينما كان هادريان ينفيهم أو يأمر بإعدامهم. اشتهر ماركوس بوعده بألا يُعدم أي سيناتور خلال فترة حكمه، وكما سنرى فقد حافظ على وعده حتى عندما خانه بعضهم أثناء الحرب الأهلية في الشرق. فقد آمن بأن القوة الحقيقية تكمن في قدرة المرء على إظهار الطيبة لا العنف أو الإجحاف.

في سنواته الأخيرة أصبح هادريان طاغيةً نوعاً ما، فقد ازداد جنون العظمة لديه، حيث أرسل أعوانه للتجسس على أصدقائه وأمر بمجموعة من عقوبات الإعدام. انتهى الأمر بكره مجلس الشيوخ له بشدة، لدرجة أنه عقب موت الإمبراطور أرادوا أن يُبطلوا قوانينه وامتنعوا عن عادة شرف التأليه، ومع ذلك تفاهم الإمبراطور الجديد أنطونيوس معهم على أنه سيكون من الأفضل التصرّف بطريقة توافقية أكثر، لذلك استحق لقب *بيوس*. ليس ثمة ريب في أن هادريان قد غضب لكونه ذُكر في العديد من المرات في النصوص، عدا كتاب *تأملات* ماركوس الذي كان غائباً فيه بشكلٍ ملحوظ، حيث أثنى ماركوس على

أفراد عائلته وأصدقاءه ومعلميه. من جانبٍ آخر ذكر ماركوس مزايا أنطونيوس بشكل كبير أكثر من مرة وأوضح ذلك بأنه كان قدوته كإمبراطور.

يصوّر المؤرخون الرومان أنطونيوس بعدة أشكال، على عكس سلفه، فبالطبع يثني ماركوس على أبيه بالتبنّي على بعض الصفات التي يُمكن قرائتها كانتقادات ضمنيه لهادريان، فقد كان أنطونيوس متواضعاً جداً. قيل لنا بأنه حين تولّى عرش الإمبراطورية اكتسب احتراماً عظيماً من الشعب من خلال تقليل الاحتفالات في البلاط الإمبراطوري بالرغم من ممانعة بعض موظفي القصر، فكثيراً ما ارتدى زي المواطن العادي دون ارتداء عباءات الدولة لاستقبال الضيوف، كما حاول العيش كما فعل سابقاً. بينما جاء رعاياه لمجاملة هادريان فقد كانوا حذرين من مزاجه المتقلّب وسرعة غضبه، اشتهر أنطونيوس بسلوكه الهادئ وبالترحيب بالحديث الواضح في البلاط وغيره من الأماكن. فكان أنطونيوس على عكس هادريان، فكان يتجاهل أية تعليقات مؤذية تُطلق على حسابه.

كان الرواقيون سعداء للاعتراف بأن بعض الأفراد مثّلوا الفضائل بشكل طبيعي، حيث سعوا لاكتسابها خلال سنوات من الجهود بوساطة التعلّم والتمارين الفلسفية. يقول ماركوس بأن أنطونيوس كان من هذا النوع من الرجال، فخصاله كما وصفها ماركوس مثل حيازة الألوان لرسم صورة زاهية لذلك النوع من الشخصيات التي أراد ماركوس تطويرها خلال سنوات ممارسته الفلسفة الرواقية.

ذات مرة فكّر أنطونيوس بشيء ما وقد حقق ما سعى إليه، على سبيل المثال طبّقه بإصرار وثبات.[1] في كتاب *التأملات* يتأمل ماركوس كيف لم يسعَ هذا السلف للثناء الفارغ أو قبول الآخرين، بل عوضاً عن ذلك كان ينوي الاستماع إلى آراء الآخرين والتفكير بها بتمعّن. كان حذراً في النظر إلى المسائل التي تتطلّب مداولاتٍ متأنية، فلم يتعجل في اتخاذ أي قرار وطالما كان يشكك في انطباعاته الأولى، وقد كان يفكّر في المسالة نفسها بعناية وصبر حتى يرضى تماماً عن النتيجة التي توصّل إليها. كما كرّم الفلاسفة الأصليين وإن لم يتّقِ مع مبادئهم بالضرورة، ولم يهاجم المشعوذين، بل لم ينخدع بأيٍ منهم. بعبارة أخرى فقد كان رجلاً هادئاً جداً وعقلاني، وقد ساعدته طبيعته في التحرر من الغرور ولتتبّع المنطق بثبات، ورؤية الأشياء بشكل أوضح، بعكس هادريان، فلم يجب أن يكون دائماً على حق.

في عهد أنطونيوس ومن بعده ماركوس تحوّلت الحضارة في روما بشكلٍ ملحوظ من تفضيل السفسطائيين إلى الفلاسفة، تحديداً الرواقيين. فقد أراد ماركوس الانخراط مع التعليم الإغريقي، لكن بأسلوبٍ مختلفٍ جداً عن الذي اتّبعه هادريان، فقد سعى بإخلاص لتحويل نفسه إلى شخصٍ أفضل بدلاً من مجرد الفوز أمام خصومه المفكرين، وقد زرعت عائلته بذور تحوّله، وربما أمه على وجه الخصوص، إلا أنها تغذّت على يد سلسلة من المعلّمين المذهلين.

1- *التأملات*، 1-17، 6-30.

على الرغم من ذلك كان متوقعاً من النبلاء الرومان الشباب أن يخضعوا للممارسة الرسمية للخطابة، ويبدأ ذلك حين يصلون سن البلوغ، ويتمثّل ذلك عندما يأخذون ثوب التوجا أو الرجولة (toga virilis) وهم في حوالي الخامسة عشر من العمر. أصبحت دراسة ماركوس للخطابة من أجل التواصل بشكلٍ فصيح ومقنع التزاماً رئيساً كتلميذ رغم اختلافها مع اهتمامه المتزايد بالفلسفة الرواقية.

علّمه هيرودس آتيكوس (Herodes Atticus) وغيره باللغة الإغريقية باستفاضة، وهي اللغة التي استخدمها في كتابة *التأملات*. بمجرد أن تبنّى الإمبراطور أنطونيوس ماركوس، أصبح أستاذه الرئيسي ماركوس كورنيليوس فرونتو الخطابي اللاتيني الرائد في ذلك العهد.

احتُضن فرونتو صديقاً مقرباً للعائلة وبقي كذلك حتى وفاته بين عامي 166 أو 167، فربما كان ضحيةً الطاعون عند بداية انتشاره في روما. كتب فرونتو لاحقاً انطباعاته المتوهجة عن الشاب ماركوس، فقد كان يميل بالفطرة إلى جميع الفضائل قبل التدرّب عليها، وقيل لنا: كان رجلاً صالحاً قبل البلوغ ومتحدّثاً متمرّساً قبل ارتداء أثواب الرجولة.[1] كان فرونتو رجلاً مهماً للغاية بالنسبة لماركوس حتى يكون أحد أساتذته الذين ذكرهم في كتاب *التأملات* الأول، رغم أن ماركوس ذكر القليل عن تأثير فرونتو على شخصيته واحتفظ بالثناء الأكبر لألكسندر من كوتيوم النحوي الإغريقي، وأستاذ الصفوف الدنيا. رغم أهمية علاقتهم، إلا أن

1- رسائل فرونتو في *التأملات* (ترجمة هارد).

فرونتو لم يُلهم ماركوس كثيراً كقدوة، كما حاول باستمرار ردع تلميذه الشاب من أن يصبح رواقياً.

نعلم بأن فرونتو كان قلقاً من افتقار الفلاسفة في بعض الأحيان إلى الفصاحة المطلوبة في رجال الدولة والأباطرة، والمخاطرة باتخاذ القرارات السيئة تحت وقع مبادئهم الغريبة. فكتب إلى ماركوس قائلاً له حتى وإن وصل إلى حكمة زينو وكلينثيس مؤسسي الرواقية فسيبقى ملزماً بارتداء الرداء الإمبراطوري البنفسجي، سواء شاء أم أبى، «وليس زي الفلاسفة المصنوع من القطن الغليظ».[1] قصد فرونتو بأنه يتطلب من ماركوس ألا يرتدي زي الإمبراطور فحسب، بل أن يتحدث كإمبراطور كذلك، وأن يلتف بالزي القرمزي ويحظى بالمديح على فصاحته الرسمية. في الواقع رغم أن ماركوس فضّل ارتداء الأزياء العادية والتحدّث بوضوح كفيلسوف أو إذا تعذّر ذلك، أن يكون مواطناً عادي. كانت وظيفة فرونتو هي إشباع الصبي بالرقي الثقافي مستفيداً من مركزه في الحياة وتدريبه ليصبح كاتب خطب سياسية أو خطيباً، وقد كانت هذه فترةً صعبةً جداً للقيصر الشاب فقد شعر بالشتات بين البلاغة والفلسفة، ومع ذلك تضائل تأثير فرونتو تدريجياً، فالفصاحة شيء والحكمة شيءٌ آخر. قيل لنا بأن شفاه ماركوس نطقت دائماً بأقول أفلاطون: «ازدهرت تلك الدول حيث يكون الفلاسفة ملوكاً أو يكون الملوك فلاسفةً».

1- رسائل فرونتو في *التأملات* (ترجمة هارد).

بدأ السباق بين السفسطائيين والرواقيين حول ماركوس الشاب خلال فترة قصيرة عقب موت هادريان حين استدعى أنطونيوس الفيلسوف أبوللونيوس من خلقيدونية بالعودة إلى روما. يقول كتاب *التاريخ الأغسطي* بأن أنطونيوس وجه أبوللونيوس بالانتقال إلى القصر الإمبراطوري في منزل تيبيروس، ليتفرّغ ليكون أستاذ ماركوس الشخصي، فأجاب أبوللونيوس بأسلوب مقتبض: ليس الأستاذ من يذهب إلى التلميذ، بل التلميذ من يذهب إلى الأستاذ.[1] في البداية لم يكن أنطونيوس متفائلاً بالرد، وقال ساخراً بأنه من السهل لأبوللونيوس أن يرتحل من اليونان إلى روما من أن ينهض ويمشي من منزله إلى القصر. فعلى الأرجح قد افترض بأنه مجرّد غرور الأستاذ إن يصر بأن يأتيه ابن الإمبراطور إلى منزله ليتعلّم منه كغيره من التلاميذ. كان أبوللونيوس الفيلسوف الرئيسي الذي حضر ماركوس محاضراته في صباه، وهو مايشير إلى أن أنطونيوس تنازل في النهاية وسمح لابنه بأن يختلط مع التلامذة الآخرين خارج القصر. وكما سنرى بعد عقود لاحقة باقتراب نهاية حياته كان ماركوس لايزال يثير ضجّة بحضور المحاضرات العامة التي يقيمها الفلاسفة، وكأنه مواطنٌ عادي.

انبهر ماركوس ببراعة أبوللونيوس وفصاحته كأستاذ للمبادئ الرواقية، وما أُعجب به أكثر كانت شخصية الرجل نفسه.

1- *هيستوريا آغوستا*، 4.10.

تحدّث السفسطائيون مطوّلاً عن الحكمة والفضيلة، لكنها كانت مجرّد كلماتٍ بالنسبة لهم. على الجانب الآخر كان أبوللونيوس متواضعاً فيما يتعلق ببراعة مهارته الفكرية، ولم يكُن أقل توتراً على الإطلاق عند مناقشة النصوص الفلسفية مع تلاميذه، فقد أظهر لماركوس بأن ماتعنيه الممارسة للرواقيين هي العيش بتناغمٍ مع الطبيعة، وهكذا يعتمد على العقل بثبات ناصحاً لنا في الحياة. بالطبع لم يكون أبوللونيوس مجرّد أستاذ بل استعرض الاستقرار الحقيقي ورصانة الرواقيين حتى في مواجهة الألم الشديد، والمرض الطويل، وفقدان الطفل. كما رأى ماركوس فيه مثالاً واضحاً لما قصد للرواقيين بأن يتعاملوا مع نهج العمل بهمّة شديدة وإصرار فيما يبقى مسترخياً ومطمئناً بشأن النتيجة في الوقت نفسه. (أشاروا إلى هذه مثل اتّخاذ القرار «بشرطٍ احتياطي» وهي استراتيجية سنراها فيما بعد). يضيف ماركوس بأن أبوللونيوس كان يقبل الهدايا بسماحة من الأصدقاء، ولا يقلل من شأن نفسه بتقبّلها، وألا يظهر أي تلميح من الجحود.[1] فقد كان هذا الرجل مصدر إلهام للإمبراطور المستقبلي، بمعنى آخر ذلك النوع من الأشخاص الذين وعدت الفلسفة الرواقية بمساعدتهم ليتحولوا نحو الأفضل.

علّم أبوللونيوس ماركوس مبادئ الفلسفة الرواقية في حين أظهر له كيف يطبّقها في حياته اليومية، تعلّم ماركوس أن الرواقيين آمنوا بوجود علاقة بين حب الحكمة الخالص والمرونة العاطفية العظمى؛ إذ احتوت

1- *التأملات*، 8-1.

فلسفتهم علاجاً سيكولوجياً معنوياً (ثيرابيا) للعقول المضطربة بالغضب والخوف والحزن والرغبات غير الصحية، كما أطلقوا على الهدف من هذا العلاج اسم أباثيا، فلا تعني الفتور بل التحرر من الرغبات والمشاعر الضارة (العواطف). حين نقول بأن أبوللونيوس علّم ماركوس الفلسفة الرواقية فإننا نقول بذلك بأنه درّب ماركوس على تطوير المرونة العقلية من خلال نمط العلاج السيكولوجي القديم وتطوير الذات، وهو مايُطلق عليه في بعض الأحيان «علاج العواطف» الرواقي، وهو جانبٌ مهم من هذا التدريب سيستلزم أبوللونيوس أن يُظهر لماركوس كيف يحافظ على رباطة جأشه باستخدام اللغة عمداً في السلوك *العلاجي* الخاص الذي وصفه الرواقيّون.

قبل أن ننتقل إلى استخدام اللغة لدى الرواقيين، فيجب أن ندرك أولاً المزيد عن فلسفة العواطف لدى الرواقيين، ولعلّ خير مقدّمة إلى هذا الموضوع هي حكاية الأستاذ الرواقي *المجهول* الشيقة، فنجدها في قصص كتاب *ليالي أتيكا* للنحويّ أولوس غيليوس الذي عاصر ماركوس أوريليوس. كان غيليوس يُبحر عبر البحر الأيوني من كاسيوبا وهي مدينة في جزيرة كورفو وصولاً إلى برينديزي في جنوب إيطاليا، ربما في الطريق إلى روما. ويصفه أحد زملاءه من الركاب كأستاذ رواقي مهم ومبجّل كان يُلقي محاضراتٍ في أثينا، لا نستطيع أن نتعرّف على الأستاذ بيقين، وليس ذلك ضرباً من المستحيل، إلا أنه من الممكن أن يشير غيليوس إلى أبوللونيوس من خلقيدونية.

علق قاربهم وسط عاصفة عاتية في مياه البحر المفتوحة، ودامت لقرابة ليلةٍ كاملة، خشي الركاب على حياتهم بينما صارعوا للعمل معاً للنجاة من تحطّم السفينة والغرق والبقاء على قيد الحياة. لاحظ غيليوس تغيّر الأستاذ الرواقي العظيم فأصبح أبيضاً كالورقة، وشارك نفس تعابير القلق تماماً كبقية الركاب، إلا أن الفيلسوف بقي صامتاً لوحده بدلاً من الصراخ بذعر والتباكي على محنته، وبمجرد أن هدأ البحر والسماء وشارفوا على الاقتراب من وجهتهم، سأل غيليوس الفيلسوف الرواقي بأدب لمَ بدا خائفاً كالبقية أثناء العاصفة.

استطاع الفيلسوف أن يرى غيليوس صادقاً، فأجابه بكياسة بأن مؤسس الفلسفة الرواقية أظهر كيف يواجه الناس أخطاراً مماثلة بشكل طبيعي وحتماً يعيشون مرحلةً قصيرة من الخوف، عندها فتح حقيبته وألّف الكتاب الخامس من *أحاديث* إبكتيتوس ليتصفحه غيليوس. بقيت اليوم الكتب *الأربعة* الأولى من *الأحاديث*، رغم أنه من الواضح أن ماركوس قد قرأ النسخ المندثرة من أحاديث إبكتيتوس واقتبس منها في كتاب *التأملات*. على أي حال يصف غيليوس ملاحظات إبكتيتوس التي أكد بثقة بأنها كانت قريبة من تعاليم زينو وخريسبيوس.

أخبر إبكتيتوس تلاميذه بأن مؤسسي الفلسفة الرواقية ميّزوا بين مرحلتين من استجابتنا لأي فعالية، من ضمنها المواقف الخطرة. فتأتي التعابير الأولى (*فانتاسيا*) أولاً، فتُفرض *قسراً* على عقولنا من الخارج حين نواجه حدثاً ما كالعاصفة في البحر. يقول ابتكتيتوس أنه يمكن إثارة

هذه التعابير بأصواتٍ مخيفة كدويّ الرعد، أو انهيار المبنى، الصراخ المفاجئ جراء الخطر. حتى عقل الرواقي الحكيم يتزعزع في البداية من الصدمات الفجائية من هذا القبيل، ثم ينكمش من القلق الغريزي. لا تأتي ردة الفعل هذه من الأحكام التقييمية الخاطئة عن المخاطر التي تتم مواجهتها، بل من العواطف المنعكسة التي توقظ في جسده وتتجاوز المنطق مؤقتاً. ربما أضاف إبكتيتوس أنه يمكن مقارنة ردات الفعل العاطفية هذه بتلك التي تعيشها الحيوانات غير البشرية. على سبيل المثال: لاحظ سينيكا أنه حين تستشعر الحيوانات ظهور الخطر تفرّ مباشرةً، وسرعان ما يقلّ خوفها بعد الهرب وتعود للرعي بسلام من جديد.[1] بالمقابل فإن استيعاب المرء للأفكار يسمح لنا بإدامة مخاوفنا فوق هذه الحدود الطبيعية، فالعقل نعمتنا الأعظم كما هو نقمتنا العظيمة.

في المرحلة *الثانية* من استجابتنا، يقول الرواقيون بأننا إجمالاً نُضيف الأحكام *الاختيارية* بالموافقة أو باللاتينية سونكاتاثيسيس (sunkatatheseis) على هذه الانفعالات التلقائية. هُنا تختلف استجابة الرواقي الحكيم عن أغلب البشر، فهو لا يجاري ردات الفعل العاطفية الأولى في الوضع الذي يجتاح ذهنه. يقول إبكتيتوس بأنه يجب ألا يوافق ولا وأن يؤكد على هذه التعابير الناشئة، مثل: التوتر في وجه الخطر، بل أن يرفضها فهي مضللة أن ينظر إليها باختلاف مدروس ويطردها، وبالمقابل ينجرف غير الحكماء وراء الانطباع الأول للعوامل الخارجية منها تلك الأكثر رُعبا

1- رسائل فرونتو في *التأملات* (ترجمة هارد).

والتي يُخشى منها، ويواصل القلق والتأمل وحتى التشكّي جهراً عن تهديد محتمل. يُقدم سينيكا سرداً مفصلاً للنموذج الرواقي للعاطفة عند *حالة الغضب*،[1] التي تقسّم في عملية تجربة العاطفة إلى ثلاث مراحل أو «حركات»:

المرحلة الأولى: التعابير الأولى التي تفرض نفسها تلقائياً إلى ذهنك، فتتضمن أفكارك ومشاعرك الناشئة، وهي مايُطلق عليها الرواقيون بالعواطف البدائية «*بروباثيا*» (propatheiai)، مثلاً: تأثير «*غرق القارب*» قد يوقظ بشكل طبيعي اضطراباً أولي.

المرحلة الثانية: سيوافق أغلب الأشخاص على التأثير الأصلي بل سيجارونه كأولئك الموجودين على القارب، ويضيفوا أحكاماً تقييمية أكثر، وينغرس في التفكير المأساوي: «*قد أموت ميتة شنيعة!*»، فسيقلقون حيال ذلك وينشغلون به لفترة طويلة بعدها.

بالمقابل تعلّم الرواقيون كيف يتراجعون عن أفكارهم ومشاعرهم الأولية والامتناع عن التوافق معها، فقد يقومون بذلك قائلين في قرارة نفسهم: «*أنت مجرد انطباع، ولست بأي حال ذلك الشيء الحقيقي الذي تمثله*» أو «*ليست الأشياء هي ماتثير استياءنا، بل أحكامنا حيالها*». إن القارب يغرق، لكن قد تصل إلى الشاطئ، حتى وإن لم تصل، فالذعر لن يجدي نفعاً. فالاستجابة بهدوء وشجاعة أهم بكثير، وهي ما ستشيد به فعل الآخرين إن واجهوا الوضع نفسه.

1- عن *الغضب* 2. 3-4.

المرحلة الثالثة: من جانبٍ آخر، إذا وافقت على هذه المشاعر بأن شيئاً ما سيء بحدٍّ ذاته أو مأساوي، ستتطوّر «عاطفة» كاملة، وقد تُفلت خارج نطاق السيطرة. لقد حدث هذا بالفعل مع سينيكا إبان عاصفة، حين اشتدّ عليه دوار البحر وفزع كثيراً لدرجة أنه ذهب خارج المركب بحماقة، وحاول أن يخوض عبر الصخور والأمواج، بينما كان من الأمن له أن يبقى على المركب.[1]

بمعنى آخر، فإن درجةً ما من الاضطراب طبيعية، في الواقع حتى قلوب البحارة المخضرمين ترتعد خوفاً عندما تبدو سفنهم وكأنها ستنقلب، الشجاعة تكمن في المضي قدماً مهما يكُن والتعامل مع الوضع بعقلانية. وبالمثل يخبر الرواقي نفسه على الرغم من أن الموقف قد يبدو مخيفاً، فالأمر المهم حقاً هو أن يختار كيف يستجيب له، لذلك فهو يذكّر نفسه بالنظر إلى العاصفة بالزهد الرواقي، والتجاوب بحكمة وشجاعة حين يتقبّل استجابته الطبيعية المضطربة الأولى على أنه حتمية وغير ضارة. فما لا يفعله هو جعل الأمور أكثر سوءاً لنفسه حين يواصل القلق.

لهذا السبب غادر الشحوب والتوتر وجهه، ومال توتر الرجل الحكيم إلى الهدوء بشكل طبيعي واستعاد رباطة جأشه خلال فترة قصيرة، حيث يعيد تقييم عواطفه المضطربة الأولى مؤكداً بثقة بأن كليهما زائف وغير مجدٍ. من جانبٍ آخر فالرجل الغير حكيم والخائف يديم اضطرابه لفترة أطول. قرأ غيليوس عن هذا في كتاب *المحادثات* المندثر

1- *الرسائل*، 53.

لإبكتيتوس وأدرك بأن لا شيء غير *رواقيّ* حيال تحوّل المرء إلى الشحوب بتوتر لبرهة أثناء الأوضاع الخطرة كالتي نجى منها للتو، فمن الطبيعي والحتمي أن يعيش مشاعر كهذه مادمنا لا نصعّد توترنا بالتجاوب مع العواطف المصاحبة لها، وأن نخبر أنفسنا بأن كارثةً ما على وشك الحدوث.

كما لاحظ سينيكا بأن بعض المصاعب تصيب الرجل الحكيم دون أن تعجزه، كالألم الجسدي، والمرض، وفقدان الأصدقاء والأطفال، أو الكوارث التي تخلّفها الخسارة في الحرب.[1] فهي تخدشه لكنها لا تؤذيه. بالفعل أشار سينيكا كذلك بأن لا فضيلة في تحمّل الأشياء التي لا نشعر بها. من المهم ملاحظة: بالنسبة إلى الرواقيين أن يظهر الرواقي ميزة ضبط النفس، فيجب أن يتتبع الرغبة على الأقل للتخلي عنها، وإظهار الشجاعة فيجب أن يتحلّى على الأقل بأحاسيس الخوف الأولى ليتحمّلها. كما يقول الرواقيون فالرجل الحكيم ليس مصنوعاً من حديد، بل هو مخلوقٌ من لحم ودم.

في كتاب *التأملات* كتب ماركوس لنفسه أنه بالرغم من أنه يقول للمشاعر المزعجة بالابتعاد، فهو ليس غاضباً منها لأنها تأتي وفقاً «لعادتها القديم»: بمعنى آخر فهي تنبثق بالطريقة التي تنبثق بها المشاعر الأساسية لدى الحيوانات.[2] ينطبق ذلك على الأستاذ الرواقي

1- عن *ثبات الحكيم*، 4.10.

2- *التأملات*، 7-17.

المجهول على قارب غيليوس الذي قلبته العاصفة، ويراها ماركوس بحيادية عوضاً عن الحكم عليها بكونها سيئة في جوهرها. فيما عدا ذلك، يقول بأن الأحاسيس السارة وغير السارة في الجسد حتمية، وتؤثر على العقل لأنها جزء من الكائن الحي نفسه.[1] لا يجب أن نحاول مقاومتها، بل أن نتقبّل حدوثها بشكل طبيعي مادامنا لا نسمح لعقولنا بإطلاق الحكم على الأشياء التي نخوض بها ما إن كانت جيدة أم سيئة. إن هذا مهم لأن الأشخاص يخلطون بين الرواقية «Stoicism» والرواقية «stoicism» (مثال: أن يكون ذو شفة عليا صلبة)، فكثيراً ما يعتقدون بأنه يتعلق بكبت المشاعر كالاضطراب وهي مايرونه سيئاً وضاراً ومعيب، فهذه ليست سيكولوجيا سيئةً حسب، فهي كذلك متناقضة مع الفلسفة الرواقية التي تعلّمنا أن نتقبّل ردود أفعالنا العاطفية القسرية، وومضات قلقنا بحيادية: *لا* جيدة *ولا* سيئة. فما يهمّ بشكلٍ آخر ليس مانشعر به، بل كيف نتجاوب مع هذه المشاعر.

بالرغم من أن ماركوس تعرّف على الفلسفة في سن صغير جداً، فيُعتقد بأنه لم يربط حياته بالرواقية من *أعماق قلبه*، إلى أن حلّ يونيوس روستيكوس محل فرونتو وأصبح معلّمه الرئيسي، ذلك حين كان ماركوس في مطلع العشرينات من العمر. بالنظر إلى زمنه، فقد كان ماركوس ممتناً حين بدأ الانشغال بالفلسفة، فلم يقع تحت سحر السفسطائيين من أمثال فرونتو مطلقاً، أو لم ينته به الأمر منكبّاً على الكتب بهوس، أو أن يحلّ

1- *التأملات*، 5-26.

الألغاز المنطقية، أو التفكير بعلم الكونيات والفيزياء. بدلاً من ذلك ركّز على الأخلاقيات الرواقية وتطبيقها عملياً في حياته اليومية، حيث أشار فرونتو على ماركوس بارتداء زي الإمبراطور والتحدّث مثل الإمبراطور، بينما قام روستيكوس بالعكس.

فقد كان ضمن الذين شجّعوا ماركوس بالابتعاد عن خُيلاء المركز وارتداء الملابس المتواضعة متى ما كان الوضع مناسباً عوضاً عن المشي باللباس الرسمي للقيصر (وفيما بعد الإمبراطور). كان هذا سلوكاً استثنائياً لرجلٌ رومانيّ في مركزه، وبالمصادفة يحتوي المتحف البريطاني تمثالاً ضمن مقتنياته يظهر ما يؤكد حدوث ذلك. فيُظهر ماركوس بزيّ المواطن العادي لا الإمبراطور، على الأرجح عند زيارته مصر في وقتٍ متأخر من حياته. كما اقنع روستيكوس ماركوس أنه لايجب أن يُضلّل من قبل حماسه الأولي للخطابة الرسمية، ولا أن يهدر وقته في كتابة المقالات النظرية أو الفوز بالإشادة والثناء لمجرد لعب دور الرجل الفاضل. يقول ماركوس بأن روستيكوس أقنعه بالإحجام عن الخطابة، والشعر واللغة المنمّقة بشكل عام، وبأن يعتنق سلوكاً متواضع وغير متأثر في الحديث المرتبط بالرواقية. بمعنى آخر مرّ ماركوس بنوعٍ من *التحوّل* من الخطابة والبلاغة إلى الفلسفة، ويبدو بأن كان ذلك حدثاً محورياً في حياته. لمَ كان هذا الانقلاب؟ بينما السفسطائية تدور حول خلق المظهر والفلسفة تتمحور حول اعتناق الحقيقة. بالتالي انطوى تحوّل ماركوس إلى رواقيّ متكامل على تغيير قيمه الأساسية،

ويتبيّن بأن الحديث الرواقي الواضح ليس سهلاً كما يبدو؛ إذ يتطلّب الشجاعة وضبط النفس والالتزام الكامل بالحقيقة الفلسفية، وكما سنرى بأن هذا التغيير في التوجّه والنظرة العالمية يتلازمان، وليس ذلك بطريقة الحديث الرواقية فحسب بل كذلك بطريقة جديدة كلياً في التفكّر بالأمور.

كيف تتحدث بحكمة

رأينا أن ماركوس كبر في الزمن الذي كانت فيه البلاغة رائجةً جداً، وتحديداً في بلاط هادريان الإمبراطوري، كما خضع لتمرينٍ مكثّف في كتابة الخطب والخطابة على يد مجموعةٍ من الأساتذة، منهم روّاد الخطابة الإغريقية واللاتينية في عصره هيرودس آتيكوس وفرونتو تباعاً. منذ كان منذ شبابه اكتسب ماركوس سمعةً في الحديث الواضح والصراحة، بالتناقض الصارخ مع هادريان الذي أحب التباهي بعلمه، يقول ماركوس لنفسه أن الفلسفة الحقيقية هي البساطة والتواضع، ويجب ألا نُضلّل بالغرور أو التباهي في هذا الشأن. يقول: اسلك دائماً الطريق القصير، فالطريق القصير هو طريق الطبيعة التي يقود إلى أسلم العبارات والأفعال. البساطة تحرّرنا من التصنّع والتكلّف والمشكلات التي تجلبها، فبالنسبة إلى الرواقيين فإن بساطة وصدق اللغة تتطلب أمرين أساسيين هما: *الوعي والموضوعية*. سيكون من البساطة المفرطة بأن نقول أن هذا يعني التوقّف عن التذمّر، لكن في العديد من الأحيان نصح الرواقيون بشيءٍ من هذا القبيل. من هذه النقطة تبدأ لغتنا بإثارة

عواطف قوية، وهي تحديداً حين نبدأ قول أشياءً تتضمّن إطلاق أحكام القيمة القوية سواء تجاهنا أنفسنا أم الآخرين.

وفقاً للفلسفة الرواقية حين نوظّف القيم الجوهرية «كالخير» أو «الشر» في الأمور الخارجية، فإننا نتصرف بشكلٍ غير عقلاني، حتى أننا نستعرض نوعاً من خداع الذات، فحين نطلق على شيء ما «الكارثة» على سبيل المثال فإننا بذلك نبتعد عن نطاق الحقائق المجردة ونبدأ بتحريف الأمور وخداع أنفسنا، إضافةً إلى ذلك يعتبر الرواقيون الكذب شكلاً من الإثم، فحين يكذب المرء فهو يُبعد نفسه عن الطبيعة.[1]

لذا كيف أوصى الرواقيون استخدام اللغة؟ لم ينظر زينو مؤلف «دليل البلاغة» إلى الفصاحة اللفظية كنهايةٍ بحد ذاتها، بل تعني مشاركة الحكمة بصياغة الحقيقة بوضوح وإيجاز بأسلوب يتكيّف واحتياجات المستمع. بحسب دايوجنيس لاريتوس الخطيب الرواقي فقد حدّد خمسة «خصال» للخطاب البلاغي:

1. النحو السليم والحصيلة الجيدة من المفردات.
2. الوضوح في التعبير، وصياغة الأفكار بشكل يسهل فهمها.
3. الإيجاز وعدم استخدام كلمات أكثر من المطلوب.
4. أسلوب جليّ للجمهور ومناسب، ويتوافق مع الموضوع أو الأمر.
5. التميّز أو الامتياز الفني وتجنّب الابتذال.

1- *التأملات*، 9-1.

شارك البلاغيون التقليديون أغلب هذه القيم باستثناء ملحوظ هو *الإيجاز*، مع ذلك فالاستخدام الرواقي للّغة كان يُرى عادةً مناقضاً تماماً لأشكال البلاغة الراسخة.

وكما رأينا سعى السفسطائيون نحو إقناع الآخرين بجذب عواطفهم عادةً ليحظوا بالثناء، وعلى النقيض وضع الرواقيون بعض القيم العُليا في احتضان الحقيقة والتواصل معها بالدعوة إلى استخدام العقل، وعنى ذلك تجنّب استخدام البلاغة العاطفية أو أحكام القيمة القوية. عادةً ما نعتقد بأن البلاغة شيءٌ يُستخدم للتلاعب *بالآخرين*، فننسى بأننا نقوم بذلك *لأنفسنا* ليس ذلك حين نتحدّث فحسب، بل حتى حين نستخدم اللغة في التفكير. مما لاشك فيه فقد كان الرواقيون مهتمين بكيفية تأثير كلماتنا على الآخرين، وقد كانت أولويتهم هي تغيير الطريقة التي نؤثر بها على أنفسنا، وأفكارنا، ومشاعرنا خلال اللغة التي نختارها، حيث نبالغ، ونفرط في التعميم، ونُسقط المعلومات ونستخدم لغةً قوية واستعاراتٍ تمثيلية: «هي ساقطة دوماً!»، «رفضني ذلك الوغد كلياً!»، «هذه الوظيفة تافهةٌ جداً»، فيظن الناس بأن أساليب التعجّب كهذه هي عواقب طبيعية لمشاعر قوية كالغضب، لكن ماذا إن *أحدثوا* كذلك أو أداموا عواطفنا؟ إن فكرت بالأمر فستجد أن الخطيب من هذا النوع يرمي إلى استثارة المشاعر القوية، وعلى النقيض فإن التراجع عن تأثير الخطيب العاطفي عن طريق وصف الأحداث نفسها بشكل موضوعي أكثر، يُشكّل أساس علاج العواطف الرواقي القديم.

في الحقيقة هناك طريقةٌ واحدة لفهم التناقض بين الفلسفة الرواقية والبلاغة السفسطائية، وهي بالنظر إلى الرواقية كممارسة نوعٍ من *مناهضة البلاغة* أو *البلاغة المعارضة*، حيث سعى الخطباء في العادة إلى استغلال عواطف جمهورهم، بينما وضّح الرواقيون وصف الأحداث بوعي بلغةٍ بسيطة وواضحة، وقطع اللغة المضلّلة وأحكام التقييم، والتجرّد من أية محسناتٍ بديعية أو لغة عاطفية، فقد حاولوا التعبير عن الوقائع بهدوء أكثر وجدية. بالمثل أخبر ماركوس نفسه بالحديث ببساطة بدلاً من تزيين أفكاره بلغةٍ مبهرجة، بالطبع فلا شيء يفضي إلى عظمة العقل، فقال كالقدرة على تفحّص الأحداث بعقلانية والنظر إليها بشكل واقعي من خلال تجريدها إلى صفاتها الجوهرية بهذه الطريقة.[1] قيل لنا في *المذكرات* بأن فيلسوفاً يُفترض أنه غير رواقي، نما لديه شعورٌ محبط للغاية من أصدقائه عندما شكّكوا بشخصيته فصرخ: لا أستطيع أن أتحمل ذلك، أنتم تقتلونني، «*ستحولوني إليه!*»[2] مشيراً بذلك إلى إبكتيتوس. كان ذلك استعراضاً مفاجئاً للتكلّف: عاصفةٌ من البلاغة العاطفية. من سخرية القدر أنه لو كان أشبه بإبكتيتوس، لتمسّك بالوقائع دون أن يُجهد نفسه ويقول شيئاً مثل: لقد انتقدتني، فلا مانع من ذلك. في الحقيقة *لم* يكن هنالك أحد يقتل هذا الرجل *وبإمكانه* تحمّل ذلك.

1- *التأملات*، 3-5، 3-11.

2- هادو، *الفلسفة طريقة للحياة*، 187-88.

تتضمّن الطريقة التي نتكلّم ونفكّر فيها عن الأحداث إصدار أحكام التقييم التي تشكّل مشاعرنا. يصيح هامليت شكسبير: ليس هناك أمرٌ جيد أو سيء لكن التفكير هو مايجعله كذلك. يتّفق الرواقيون بألا شيء خيّر أو سيء في العالم الخارجي، فالأمر متروكٌ لنا ما إن كان «خيراً» بصدق أو «سيء» وهو مايجعل هذه المصطلحات مرادفةً للفضيلة والرذيلة، لذلك تكمن في احتواء الأمور الخارجية بموضوعية وحيادية في هذا الشأن، في بعض الأحيان يصف الرواقيون ذلك كالبقاء مع عواطفنا الأولية تجاه الأشياء قبل أن نفرض الأحكام التقييمية. ضرب إبكتيتوس العديد من الأمثلة، مثل: حين تضيع سفينة أحدهم في الصحراء، فيجب أن نكتفي بقول «ضاعت السفينة»، وألا نضيف الحكم التقييمي أو التذمّر مثل «لمَ أنا؟ هذا فظيع!».[1] حين يستحمّ شخصٌ ما على عجل، فيجب ألا نتجاوب بتقزز أو أن نُلمّح أنه اغتسل بشكلٍ سيء، بل أن نقول أنه استحمّ بسرعة. وحين يكثر أحدهم شرب النبيذ، فلا يجب أن نقول أنه قام بأمر مريع، بل نقول شرب الكثير من النبيذ.[2] يتّبع ماركوس خُطى إبكتيتوس حين يقول على سبيل المثال: أنه ينبغي أن يخبر نفسه بأن شخصاً ما أهانه بأسلوبٍ واقعيّ، لكن ألا يضيف الحكم التقييمي بأنه آذاه.[3] فإن تمسّكت بالحقائق فليس من الضرورة أن تستنبط منها، وستدفع ثمن الكثير من الاضطرابات في الحياة.

1- *الأحاديث*، 3.8.

2- *الأحاديث*، 45.

3- بيك، *العلاج المعرفي والإضطرابات العاطفية*.

اخترع زينو المصطلح الرواقي «فنتازيا الأخذة» للإشارة إلى الطريقة الرواقية في النظر إلى الأحداث بموضوعية، وفصل أحكام التقييم عن الوقائع، ويترجمها هادو إلى *«التمثيل الموضوعي»* وهو المصطلح الذي سنستخدمه،[1] ويعني حرفيّاً الانطباع الذي يسيطر على الواقع، وبذلك يمنعنا من الانجراف وراء مشاعرنا، ويثبّت أفكارنا في الواقع. حتى أن زينو رمز إلى هذا المصطلح باللفتة البدينة لقبضة يده - سنتحدّث اليوم عن شخصٍ ينظر إلى الأمور من منظورٍ واقعي و«يتمسّك بالحقيقية». فسّر إبكتيتوس أن الرواقي قد يقول بأن «شخصاً: أُرسل إلى السجن»، لكن ينبغي ألا يسمحوا لأنفسهم بالإسترسال في كم هو فظيع والتذّمر بأن زيوس عاقب ذلك الشخص *ظلماً*.[2] بالنسبة لرواقيّ طموح ينبغي أن تبدأ عمداً ممارسة وصف الأحداث بموضوعية أكثر وتعابير عاطفية أقل. يُخبر إبكتيتوس تلاميذه أنه إن كان باستطاعتهم تجنّب الانجراف وراء التعابير الكاذبة والمزعجة، فسيبقون راسخين في التمثيل الموضوعي الذي تصوروه في البداية.[3]

إن التمسّك بالوقائع غالباً ما يُمكن بحد ذاته أن يخفف قلقك. يستخدم المعالجون المعرفيون مصطلحاً مستحدث «الخوف الكارثي» أو الخوض في أسوأ سيناريو، للمساعدة في شرح كيف نعرض القيم على الأحداث الخارجية للعملاء، فيحولون اسم «كارثة» إلى فعل لمساعدة

1- إبكتيتوس الجزء 21 في *الأحاديث*، الكتب 3-4: *الأجزاء، الأحاديث*.

2- *الأحاديث*، 5.

3- آلفورد وبيك، *القوة التكاملية للعلاج المعرفي*، 142.

العميل في تذكّر أن النظر إلى الأحداث بهذه الطريقة هو في الواقع *نشاطٌ* هم مرتبطون به. فالخوف الكارثي هو كذلك شكلٌ من *الغلوّ* البلاغي، أو المبالغة. حدثٌ مثل: أن تفقد وظيفتك ليست كارثة بطبيعتها، ولا ندرك مدى سوءها بطريقة غير مباشرة، بل *نجعل منها كارثية* بفاعلية، ونحوّلها إلى كارثة بفرض الحكم القيمي عليه حتى يخرج عن السيطرة.

نتعلّم في العلاج المعرفي أن نعزّز ملكيتنا أو المسؤولية تجاه الحكم القيمي للكارثة التي يقلقنا. يوصي المعالجون المعرفيون العصريون عملائهم بوصف الأحداث بلغةٍ متواضعةٍ أكثر، تماماً مثل الرواقيون من قبلهم، ويطلقون على ذلك «تصغير الكارثة» (Decatastrophizing) حين يساعدون العملاء في خفض مداركهم عن وضعٍ ما من إثارة الاضطراب إلى شيءٍ دنيويّ ومخيف أقل. على سبيل المثال: أوصى آرون تي بيك مؤسس العلاج المعرفي العملاء الذين يعانون من الاضطراب بكتابة «نصوصٍ تصغّر الكارثة»، وهي ما يُمكن وصفه بالأحداث المفجعة بشكلٍ واقعي دون أحكام القيمة القوية أو اللغة العاطفية، فيقول: فقدت وظيفتي وأبحث الآن عن وظيفة أخرى، بدلاً من فقدت وظيفتي ولا يمكنني فعل شيءٍ حيال ذلك، إنها مصيبةٌ كلية!». فكّر بالأمر، حين تكون مضطرباً ألا تميل إلى المبالغة واستخدام لغةٍ عاطفية وقويّة لوصف الأشياء لنفسك والآخرين؟ يتضمّن تصغير الكارثة إعادة تقييم الأرجحية ومدى سوء أمرٍ سيء يحدث وصياغتها بمصطلحاتٍ واقعيةٍ أكثر. يسأل بيك عملاءه: هل سيكون حقاً بالسوء الذي تعتقدونه؟. كثيراً مايبدو أن الخوف الكارثي

يتضمّن التفكير، ماذا لو؟ ماذا لو حدث الأسوأ؟ سيكون ذلك غير محتمل. من جانبٍ آخر فقد وُصف تصغير الكارثة كالانتقال من «ماذا لو؟» إلى «إذن ماذا؟»: إذن ماذا حدث هذا وهذا؟ هذه ليست نهاية العالم، يمكنني التعامل معه.

هناك منهجٌ شائعٌ آخر للمعالجين المعرفيين في تصغير الكارثة، حيث يسألون العملاء تكراراً: «ماذا بعد؟»، وكثيراً ما تتصاعد الصور الذهنية للأحداث التي تُخشى بشكل سريع إلى أكثر الاضطرابات سوءاً، فيثير جزءاً من ثم يبقى ملتصقاً هناك كأن التجربة المزعجة خالدة نوعاً ما. في الواقع لكل شيءٍ مرحلة قبل وأثناء وبعد، وكل شيء يتغير مع الوقت، والتجارب تأتي وتذهب. يُمكن للاضطراب أن يُخفض ببساطة عبر نقل الصورة بعيداً عن النقطة الأسوأ والخيال بأسلوب واقعي غير كارثي، ما الذي قد يحدث خلال الساعات والأيام والأسابيع أو الأشهر القادمة.

إن تذكير نفسه بسرعة زوال الأحداث هو إحدى الاستراتيجيات التي يفضّلها ماركوس كما سنرى في الفصول اللاحقة، فهناك طريقةٌ واحدة للقيام بذلك هي بأن تسأل نفسك: ما الشيء الواقعي الذي سيحدث تالياً؟ وماذا بعد ذلك؟ ثم ماذا؟ وما إلى ذلك.

كان منهج بيك الأصلي للعلاج المعرفي للاضطراب مستمدّاً من شيء يُعرف بالنموذج «التعاملي» للتوتر الذي وضعه ريتشارد لازاروس.[1] تخيّل ميزان أرجوحة بتقييمك لحدّة وضعٍ ما، ومدى خطورته أو تهديده

1- بيك، العلاج المعرفي والاضطراب العاطفي.

على طرف، وعلى الطرف الآخر تقييمك لقدرتّك على المواجهة، وثقتك بنفسك إن شئت. إذا أردت أن تؤمن بأن الخوف يفوق قدرتك على المواجهة ويميل نحو الخطر، فمن الأرجح أنك ستشعر بالتوتّر والقلق. من جانب آخر إذا ارتأيت أن حدّة التهديد قليلة وقدرتك على التصدّي عالية، فستميل أرجوحة الميزان إذن نحوك، وستشعر بالهدوء والثقة بالنفس. فالرواقيون مثل المعالجين العصريين حاولوا تغيير كلا جانبي هذه المعادلة.

لذلك، فعادةً حين تصل إلى وصفٍ واقعيٍ أكثر لموقفٍ تخشاه، فستنظر إلى طريقة محتملة للتغلّب عليه وتجاوزه، في بعض الأحيان تتضمّن هذه الآلية العصف الذهني لحل المشكلات بطريقة إبداعية، وإيجاد حلولٍ بديلة ودراسة العواقب. أحب الرواقيون أن يتساءلوا: ما هي الميزات التي منحتني إياها الطبيعة وقد تساعدني في التعامل مع الوضع بشكلٍ أفضل؟ كذلك يُمكنك أن تفكّر كيف يتصدّى الآخرين للأوضاع؛ كي تحاول أن تحذو حذوهم في التصرف أو السلوك. ما الذي قد يفعله المثل الأعلى كسقراط، أو دايوجنيس، أو زينو؟، كذلك يُمكنك أن تسأل: ما الذي قد يفعله ماركوس؟ لو واجهوا الموقف نفسه. في العلاج الحديث يمثّل العملاء سلوك الآخرين ويقدّمون «خطط المواجهة» التي تسرد كيف سيتعاملون مع الموقف الذي يخشونه لو حدث فعلاً. إذا تفكّرت بما قد يفعله أي شخصٍ آخر أو بمَ قد ينصحونك لمساعدتك في تشكيل خطط أفضل للمواجهة، وهي ما ستقودك بشكل طبيعي

إلى التقليل من الحجم الكارثي للوضع وتخفيض تقييمك لحدّته، فهذا يعني الانتقال من التفكير بالأحداث «كغير قابلة للاحتمال بشكل مطلق» إلى تصوّر طرائق واقعية لتحمّلها والتعامل معها، فكلما كانت صياغتك لخطة المواجهة أفضل كلما ازددت ثقة في تطبيقها، *وبالتالي تصبح أقل قلقاً*.

كان الرواقيون في بعض الأحيان يكتبون لأصدقائهم رسائل مواساة حين كان أصدقائهم يعانون عاطفياً؛ لمساعدتهم في النظر إلى الأحداث بشكل أقل مأساوية وبشكل بنّاء أكثر. لدينا اليوم ستة رسائل مواساة كتبها سينيكا، فعلى سبيل المثال: كتب إلى امرأة تدعى مارسيا التي فقدت ابنها مؤخراً، تضمّنت مواساة سينيكا لها المناقشة التي ذكر فيها أن الموت هو التحرر من جميع آلام الحياة، وهو الحاجز الخارجي الذي لايُمكن للمعاناة والألم الوصول إليه، وهو مايُعيدنا إلى المرحلة المريحة ذاتها التي كنا عليها قبل أن نولد.

إضافة إلى ذلك أخبر إبكتيتوس تلاميذه بأن أحد الرواقيين تقلّد منصباً رفيعاً يُدعى باكونيوس آغريبينوس، وقد اعتاد كتابة رسائل مشابهة لمواساة *نفسه* متى ما حلّت عليه المصاعب.[1] حين أصابته الحمى أو واجه افتراءً أو نُفي فيكتب «خطب المديح» الرواقية ليثني على هذه الأحداث كمناسباتٍ لممارسة قوة الشخصية، فكان آغريبينوس أستاذاً حقيقياً في تصغير المآسي، فكان يعيد تأطير كل مشقّة إلى فرصة

1- إبكتيتوس الجزء 21 في الأحاديث، الكتب 3-4: الأجزاء، الأحاديث.

للمواجهة بممارسة الحكمة وقوة الشخصية. يقول إبكتيتوس: ذات يوم كان آغريبينوس يستعد لتناول العشاء مع أصدقائه، ووصله رسولٌ معلناً أن الإمبراطور نيرو قد نفاه إلى روما ضمن التطهير السياسي، فقال: حسناً، ثم قال آغريبينوس بإستهجان: سنأخذ غداءنا إلى آريسيا، وهي محطة الاستراحة الأولى في الطريق التي سلكها للسفر إلى منفاه.[1]

يُمكنك أن تبدأ ألان تدريب نفسك على هذه الممارسة الرواقية للتمثيل الموضوعي من خلال كتابة سردٍ لحدثٍ مزعج أو إشكالي بلغةٍ واضحة، وقم بصياغة الأمور بدقة قدر الإمكان، وانظر إليها من منظورٍ فلسفي أكثر وحيادية مدروسة. بمجرد أن تتمرّس في هذا الفن اخطُ خطوةً أخرى واحذُ حذو باكونيوس آغريبينوس، وابحث عن فرصٍ إيجابية، ثم اكتب كيف ستمارس قوة الشخصية وتواجه الموقف بحكمة، وسل نفسك كيف للشخص الذي تحترمه أن يواجه الموقف نفسه، أو بمَ قد ينصحك ذلك الشخص؟ عامل الحدث مثل زميل التدريب في الصالة الرياضية، يُعطيك الفرصة لتقوي مرونتك العاطفية ومهارات المواجهة. قد ترغب بقراءة نصّك بصوتٍ عالٍ ومراجعته عدة مرات أو كتابة عدة نسخ إلى أن تكون راضياً عن مساعدتها في تغيير شعورك حيال الأحداث.

يشير ماركوس إلى هذه الطريقة في النظر إلى الأحداث كمستلزم *لفصل* أحكامنا القيمية للأحداث الخارجية، وبالمثل فقد علّم المعالجين

1- الأحاديث، 5.

المعرفيين عملائهم على مدى عقود مقولة مشهورةً لإبكتيتوس: ليستِ الأشياءُ هي التي تكدِّرُ الناسَ؛ وإنّما الآراءُ التي يكوِّنونها عن هذه الأشياء. وقد أصبحت جزءاً أساسياً من التوجيه الأولي «التكيّف الاجتماعي» للعميل نحو المنهج العلاجي، ويُشار إلى هذا النوع من الأساليب «بالتباعد المعرفي» في العلاج السلوك المعرفي؛ لأنه يتطلب استشعار الانفصال أو التباعد بين الأفكار والواقع الخارجي. وقد عرّفه بيك بأنه إدراك فوق معرفي، أي الانتقال من مستوى الوعي ويتضمّن «التفكّر بالتفكير».

«التباعد» يعني القدرة على النظر إلى أفكار المرء نفسه (أو المعتقدات) لبناء «حقيقة» بدلاً من الواقع نفسه.[1]

وأوصى شرح هذا لعملائه مستخدماً قياس الأشياء الجميلة، إذ يمكننا النظر إلى العالم من *خلال* زاويةٍ مشرقة أو مظلمة وكأنك تضع عدسةً ملوّنه وزاهية أو عدسة داكنة كئيبة، وأن نفترض بأننا نرى الأمور كما هي عليه. رغم ذلك نستطيع النظر إلى العدسة نفسها ونُدرك أنها تلّون رؤيتنا. إن ملاحظة كيفية تلوين أفكارنا ومعتقداتنا نحو العالم هي متطلّب أساسي لتغييرها في العلاج المعرفي. اكتشفت الأجيال اللاحقة من الأطباء والباحثين أن التمرين الصارم في التباعد المعرفي بحد ذاته كافٍ في العديد من الحالات لتحقيق التقدّم العلاجي. والتشديد الأكبر على هذه المهارة المعرفية هو جزءٌ أساسي مما عُرف لاحقاً بمنهج الوعي التام والقبول في العلاج السلوكي المعرفي.

1- آلفورد وبيك، القوة التكاملية للعلاج المعرفي، 142.

في بعض الأحيان يُمكن لمحاولة تذكّر مقولة إبكتيتوس «ليست الأشياءُ هي التي تكدِّرُ الناسَ» أن تذكرنا باكتساب التباعد المعرفي من أفكارنا وتسمح لنا بالنظر إليها كفرضيات أكثر من كونها وقائع عن العالم، كذلك فهنالك *الكثير* من أساليب التباعد المعرفي الأخرى المستخدمة في العلاج السلوكي المعرفي الحديث، كما يلي:

- كتابة أفكارك على الورق باختصار حين تراودك ومراجعتها.
- كتابتها على سبورة بيضاء والنظر إليها «هناك» - حرفياً من على بُعد.
- قدّمها بعبارة مثل: الآن أُلاحظ أنني أفكر...
- أشر إليها بصيغة الضمير الغائب مثل: دونالد يشرب... وكأنك تدرس أفكار شخصٍ آخر ومعتقداته.
- تقييم محاسن ومساوئ التمسّك بفكرةٍ ما بطريقةٍ منفصلة.
- استخدام مقياس أو أرشيف لمراقبة الانفصال الغريب، أي تردد بعض الأفكار.
- تحويل المنظور وتخيّل مجموعةٍ من الوسائل البديلة للنظر إلى الوضع نفسه، لتصبح وجهة نظرك الأولى أقل ثباتاً وصلباً، مثلاً: كيف قد أشعر حيال تحطّم سيارتي لو كنت مثل ماركوس أوريليوس؟ إذا حدث هذا لابنتي فكيف سأنصحها لمواجهة؟. عندما أنظر إلى الأحداث بعد عشر سنوات أو عشرين سنة من الآن، فكيف سأنظر إليها؟

- هُنالك العديد من أساليب التباعد التي وُجدت في الأدب الرواقي القديم، مثلاً: بإمكانك أن تساعد نفسك في اكتساب التباعد المعرفي *بالحديث إلى* (مناجاة) أفكارك ومشاعرك فحسب، وأن تقول شيئاً مثل: أنت مجرّد شعور، ولست ما تدّعيه. تماماً كما نصح إبكتيتوس تلاميذه في «*المختصر*».

في الواقع يستهلّ «الدليل» بأسلوبٍ يذكّرنا بأنفسنا بأن بعض الأشياء «تعود إلينا»، أو هي تحت سيطرتنا بشكل مباشر، بينما هناك أشياء أخرى ليست تحت سيطرتنا. يُطلق الرواقيون الحديثون عليها في بعض الأحيان «التعارض في التحكم» أو «المفترق الرواقي» (Stoic Fork)، مجرد استحضار هذا الفارق يُمكن أن يساعدك في استعادة حسّ الحيادية نحو الأمور الخارجية. فكر بهذه الطريقة، فحين تحكم بقوة على الشيء ما إن كان جيداً أم سيء، فإنك تلزم نفسك بقول أنك تودّ تتلقاه أو تتجنبه، لكن إن كان شيئاً ما خارج سيطرتك، لذا وبكل بساطة من غير العقلاني أن تطالب بأن تتلقاه أو تتجنبّه. من *التناقض* أن تؤمن بأن عليك القيام بشيءٍ ما، وفي الوقت نفسه ليس بيدك شيء لتقوم به. نظر الرواقيون إلى هذا الالتباس بالسبب الجذري للمعاناة العاطفية، حيث أشاروا أن إرادتنا، ونوايانا، وإطلاق الأحكام هي تحت السيطرة بشكل مباشر. بالطبع بإمكاني أن أفتح الباب، إلا أن هناك *عاقبةٌ* دائماً لأفعالي، وأفعالي الطوعية فعلاً فقط تحت سيطرتي. وحين نحكم على الأشياء الخارجية ما إن كانت جيدة أم سيئة، كما لو أننا ننسى مايكون تحت سيطرتنا

ونحاول أن نبالغ في تمديد إطار مسؤوليتنا. ينظر الرواقيون إلى أفعالهم الذاتية فقط ما إن كانت جيدة أم سيئة، وما إن كانت صالحة أم طالحة، وبالتالي يصنفون جميع الأشياء الخارجية كأمور حيادية؛ لأنها لا «تعود إلينا» كلياً بهذا المعنى. كما شاهدنا لا يزال الرواقيون يؤمنون بلاشك أنه من المنطقي أن نفضّل الصحة عن المرض، والثراء عن الفقر، وما إلى ذلك ويرون أننا نخدع أنفسنا حين نستغلّ القيمة بشكل كبير في الأشياء الخارجية، كما درّبوا أنفسهم على اكتساب التباعد المعرفي عبر تفهّم الأحداث التي لا تبدو متشابهة لدى الجميع، فمنظورنا الشخصي هو واحد فقط من الكثير. مثلاً: يهاب أغلب الناس الموت، إلا أن إبكتيتوس أشار أن سُقراط لم يهاب الموت، وبالرغم من أنه قد يكون فضّل العيش إلا أنه كان حيادياً تجاه الموت طالما قابل موته بحكمة وفضيلة. عُرف هذا «بالموت الخير» المثالي، من هناك اشتُقت كلمة «الموت الرحيم». بالنسبة إلى سقراط والرواقيين، فالموت الخيّر لا يعني كثيراً الموت المرضي أو الموت السلمي، كالذي يُواجه بحكمة وفضيلة. إن معرفة أن الجميع لا يرى وضعاً ما ككارثي يجب أن يجعلنا ندرك أكثر أن «فظاعته» تنشأ من تفكيرنا، وحكمنا لقيمته، وطريقة تجاوبنا أكثر من الشيء نفسه. فالفظاعة أو (السوء) ليست ممتلكاتٍ مادية. كما قال أرسطو إن النار تشتعل في اليونان كما تشتعل في بلاد فارس، إلا أن أحكام الناس عما هو خيّر وسيئ تختلف من مكان لآخر. بالتالي يقارن ماركوس بين أفكارنا وضوء *الشمس* الذي يشع على الأشياء الخارجية، على عكس تحليل

بيك في النظر إلى العالم عبر الجماليات. من خلال إدراك أن أحكامنا التقييمية هي توقعات، يخبرنا ماركوس بأن نفصلها عن الأحداث الخارجية، ويشير إلى هذه العملية المعرفية «بتنقية» (كاثارسيس) العقل.

رأينا في هذا الفصل كيف تعارضت القيم التي تعلّمها ماركوس من عائلته الأصلية كالبساطة والحديث الواضح، مع قيم السفسطائيين والخطباء الموجودين في بلاط هادريان، وهو ما قاده إلى اعتناق استخدام الرواقيين الجوهري للغة *كبلاغة مضادة*، رغم أن الأساليب كإعادة سرد الأحداث بلغةٍ موضوعية أكثر، والتحرر من أحكام التقييم، فهي سابقة قديمة في تصغير الكارثة في العلاج المعرفي الحديث.

إن تقبّل هذا النهج في وصف وضعنا كيفما كان، هو خطوة أساسية في تعلّم الممارسات الرواقية، ويقود إلى الخطوة التالية: التفكير في ماهية المصادر أو الفضائل التي ستسمح لك بالمواجهة بشكل أفضل، أو كيف قد يتعامل الشخص الحكيم مع المشكلة نفسها. سواء أطلقنا عليها *التباعد المعرفي* أم *كاثارسيس*، فيجب أن نفصل بين أحكام القيمة القوية من الأحداث الخارجية بالتخلي عن التمسّك المفرط بالأشياء. قد تجد هذا المفهوم مخادعاً في بداية الأمر، لكن الرجوع إلى مقولة إبكتيتوس المشهورة «ليستِ الأشياءُ هي التي تكدِّرُ الناسَ؛ بل الآراءُ التي يكوِّنونها عن هذه الأشياء» سترشدك.

شاهدنا خيبة أمل ماركوس بحياة البلاط والخطابة الرسمية التي قادتها تدريجياً إلى التعلّق بالفلسفة بشكل أعمق، فكان أستاذه الشخصي

يونيوس روستيكوس يقنع ماركوس بالتحوّل الكلي إلى الفلسفة الرواقية واعتناقها كطريقة للحياة من أعماق قلبه.

(3)

الحكيم المفكّر

حين كان ماركوس شاباً كثيراً ماوجد نفسه *غاضباً* جداً، وكثيراً ما عانى ليتجنب فقد أعصابه، وبعدها يشكر الآلهة على كبح جماحه من القيام بأي شيء قد يندم عليه في لحظة غضبه، فقد شاهد الخراب الذي تسبب به غضب هادريان، في أثناء إحدى نوبات الغضب الهستيرية فقأ الإمبراطور عين عبدٍ فقير بطرف قلمٍ حديدي ربما من هول الموقف على الحاضرين، وبمجرد أن عاد إلى وعيه سأل هادريان الرجل معتذراً عما إن كان هناك ما يمكن فعله ليعوّضه عنها، فأجاب الرجل: كلّ ما أريد هو استعادة عيني.[1]

اشتهر خليفته أنطونيوس بالحِلم واللين عكس هادريان تماماً. في كتاب تأملات الأول، يتأمل ماركوس خصال أبيه بالتبنّي عدة مرات، حتى أنه يشير إلى نفسه *بتلميذ* أنطونيوس، إلا أن ماركوس لم يذكر أية خصال ملكها هادريان. نظر ماركوس إلى أنطونيوس بوضوح كنموذجٍ

1- غالين، *حول تشخيص وعلاج شغف الروح.*

للحاكم المثالي، وكل شيٍ كان يطمح ليصبح هو نفسه. بلا شك فبعد أكثر من عقد من وفاة أنطونيوس كان ماركوس لا يزال يتأمل قدوته بعناية.

علّم الرواقيون ماركوس أن الغضب ليس سوى ضربٌ مؤقت من *الجنون*، وكثيراً ماتكون عواقبه وخيمة كما حدث مع عين العبد، كذلك قدّموا له المفاهيم السيكولوجية، ومجموعة الأدوات التي احتاجها ليسيطر على مشاعر العدوان بداخله. من الواضح أن ماركوس أراد أن يكون أشبه بأنطونيوس المتواضع المسالم، عكس هادريان المغرور المتقلّب. احتاج ماركوس المساعدة لتحقيق مبتغاه، ومن المفارقة أن ينسب ذلك إلى الرجل الذي علّمه كيف يكبح غضبه، فكثيراً ما أثار أستاذه يونيوس روستيكوس غضبه، وفي الوقت نفسه علّمه كيف يعود إلى طبيعته. فكما سنرى كان لدى الرواقيين الكثير من الطرائق الخاصة لإدارة الغضب، وكانت إحداها الانتظار إلى أن تخف حدة مشاعرنا بشكل طبيعي، ثم التفكير بهدوء ما الذي سيفعله الرجل الحكيم لو مر بموقف مشابه؟ لعلّ روستيكوس تصرّف هكذا حين بداية غضب ماركوس، ويضرب بذلك مثالاً للتصرّف اللبق الذي درسه ماركوس وقام به.

بينما كان أبولونيوس محاضراً متمرّساً في الفلسفة، فقد كان خبيراً كذلك في الفلسفة الرواقية وبدا على الأرجح ناصحاً أو مدّرساً خاص. كان روستيكوس رجل دولةٍ روماني في منصب القنصل، وكان رئيس ماركوس قرابة العشرين عاماً، ويبدو أن روستيكوس كان حفيد فيلسوف

رواقي مشهور يدعى آرولينوس روستيكوس الذي كان صديق ثارسيا قائد المعارضة الرواقية وتابعه، والبطل السياسي إبكتيتوس وتلاميذه. فقد كان روستيكوس نفسه رجلاً ذا شأن في الحياة العامة والخاصة، كما كان مخلصاً جداً لماركوس. ذكر فرونتو بمبالغة تقليدية في مذكراته الخاصة: «سيُسّر أن يستسلم ويضحّي بحياته» لحماية إصبع ماركوس الصغير. من الواضح أن ماركوس بجّل روستيكوس وسرعان ما نظر إلى نفسه تلميذاً للرواقيّ، وبقي مخلصاً له لعقود حتى بعد إن أصبح إمبراطوراً، على سبيل المثال: كان من عادات البلاط الإمبراطوري أن يلقي الإمبراطور التحية على قائد الحرس بقبلة على الشفاه، إلا أن ماركوس كسر هذا العُرف بتقبيل روستيكوس اولاً وبشكل دائمٍ حين يلتقيان وكأنه كان يلقي التحية على أخيه. وضحّت هذه اللفتة للجميع بأن الفيلسوف يحتلّ مكانةً خاصة في البلاط، فإذا كان أنطونيوس قدوة ماركوس كإمبراطور، من دون شك كان روستيكوس المثال الذي سعى ليتابعه *كرواقي*. كما قال ماركوس: إذا كان لك زوجة أب وأم في الوقت نفسه، فسوف ترعى زوجة أبيك ولكن التجاءك الدائم سيكون إلى أمك، فليكن البلاط والفلسفة بالنسبة لك كزوجة الأب والأم؛ لتكن الفلسفة لك ملاذاً ومستراحاً وموئلاً.[1]

لاشك في أن روستيكوس كان الشخصية المحورية في تطوّر ماركوس كفيلسوف، ويوضّح ماركوس ذلك بأن إحدى أهم الأحداث في علاقتهما،

1- التأملات، 6-12.

كانت حين قدّم أستاذه إليه مجموعة من الملاحظات على محاضرات إبكتيتوس من مكتبته الشخصية. لعلّ ماركوس قصد *المذكرات* التي سجّلها آريان، واقتبس منها في العديد من المرات في *التأملات*. فكما شاهدنا، كان آريان تلميذ إبكتيتوس الذي كتب عن نقاشاتها الفلسفية في ثمانية كتب، وبقيت أربعة منها. كذلك لدينا ملخصٌ أقصر من مقولات إبكتيتوس *الملخص* أو *إنخريديون*. كان آريان مؤلفاً منتجاً بحقّ كما كان جنرالاً رومانياً ورجل دولةٍ بارز، وعيّنه هادريان عضواً بمجلس الشيوخ، وبعد ذلك نصّبه *قنصلاً إضافي* لعام 131م، ثم عمل حاكماً كبادوكيا لست سنوات، وهو أحد أهم المناصب العسكرية في الإمبراطورية. إبان حكم أنطونيوس تقاعد إلى أثينا حيث عمل لاحقاً *آرخون*، وحاكماً ورئيس القضاة قبل وفاته عند بداية عهد ماركوس. من الممكن أن يكون آريان هو الحلقة المفقودة التي تصل بين ماركوس وإبكتيتوس.

كان آريان أكبر من روستيكوس بحوالي العقد وكانا يعرفان بعضهما البعض.، كما تحدّث ثيميستيوس فيلسوف القرن الرابع عنهم معاً، فقال عن هادريان وأنطونيوس وماركوس: أبعدوا آريان وروستيكوس بعيداً عن كتبهم رافضين جعلهم مجرّد فلاسفة الحبر والقلم.[1] فلم يسمح الأباطرة لآريان وروستيكوس بالكتابة عن الشجاعة فيما يجلسان في المنزل بأمان، أو كتابة المقالات القانونية بينما يتجنّبا الحياة العامة، أو التدبّر في

1- In Reply to Those Who Found Fault with Him for Accepting «Public Office,» Oration 34, in Robert J. Penella, The Private Orations of Themistius (Berkeley: University of California Press, 2000).

أفضل نماذج الإدارة فيما يمتنعان عن المشاركة في الحكومة بروما -كما قيل لنا، بل عوضاً عن ذلك اصطُحبوا من دراسة الفلسفة الرواقية إلى «خيمة الجنرال ومنصة البرلمان». ويُضيف ثيميستيوس: حين عمل أريان وروستيكوس جنرالين لروما عبرا البوابات القزوينية، وأخرجا العلانيين من آرمينيا وأنشأ حدوداً للإيبيريين والعلانيين. ومكافأةً على إنجازاتهما العسكرية نُصّبا قنصلين، حيث حكما مدينة روما العظيمة وترأسا مجلس الشيوخ. إن أمثال هؤلاء الرجال الذين سبقوا ماركوس فكانوا رجال دولة ثم قادة عسكرين مستلهمين من الرواقية هم شجعوه ليؤمن أن بإمكانه أن يُصبح إمبراطوراً وفيلسوفاً في آن واحد.

نعلم بأن روستيكوس عُيّن قنصلاً للمرة الثانية عقب تنصيب ماركوس إمبراطوراً، كما عمل حاكماً حضريا من عام 162 للميلاد إلى عام 168م، جاعلاً منه ذراع ماركوس الأيمن فعليّاً في روما إبان المرحلة الأولى من حكمه. توفي روستيكوس خلال مدة قصيرة بعد هذه الفترة، لعلّه كان ضحيةً آخر للطاعون، وتكريماً له طلب ماركوس مجلس الشيوخ أن ينصّبوا له عدة تماثيل، كذلك كان الحال مع أساتذته الآخرين، نصّب ماركوس تمثالاً لروستيكوس في ضريحه الشخصي وقدّم القرابين في ذكراه، ويضعنا هذا أمام سؤالٍ غريب: ما الذي فعله روستيكوس بالضبط ليثير غضب الإمبراطور المستقبلي؟

قد يكون الجواب في طبيعة علاقتهما، فيقول ماركوس لنفسه في *التأملات* أنه حين تعلّم القراءة والكتابة فلا يمكنك أن تصبح معلّماً

مالم تكن تلميذاً وهذا أصدق بكثير في فنّ الحياة.[1] استفاد تلاميذ الفلسفة الرواقية من حكمة معلميهم، عبر معاملتهم *كمثلٍ عُليا* ويسعون ليحذو حذوهم، *وموجّهين* في الوقت نفسه فيستمعون إلى نصائحهم. مما لاشك فيه أن روستيكوس قدّم لماركوس مثالاً حيّاً للحكمة والفضيلة، ففي *التأملات* يذكر بأن روستيكوس كان واحداً من ثلاثة معلمين جسّدوا الرواقية بالنسبة له كطريقة للحياة، إضافةً إلى أبوللونيوس الخلقيدوني، وسيكستوس الخيروني. كما كان هُناك ليستشيره ويرشده نحو التصحيح الأخلاقي. قال ماركوس بأن روستيكوس هو من أظهره أنه بحاجةٍ إلى التدريب الأخلاقي والعلاج الرواقي السيكولوجي (ثيرابيا)، وقد يفسّر هذا التوتر الكائن في علاقتهما، فمن الواضح أن ماركوس أحب روستيكوس كصديقٍ كثيراً، ونظر إليه كأستاذ كما وجده مستفزاً في بعض الأحيان، ربما لأنه كثيراً مالفت انتباه القيصر الشاب إلى عيوب شخصيته.

يُمكننا أن نستنتج الجوانب التي تحداها روستيكوس في شخصية ماركوس بناءً على التعليقات المذكورة في *التأملات*، مثلاً: علّمه روستيكوس بألا يكون مدّعياً، مشجعاً إياه بأن يرتدي زي المواطن العادي متى كان ممكناً، كما علّم ماركوس بأن يكون تلميذاً فلسفة صبور ومتروٍ، وأن يقرأ بعناية بدلاً من تصفّح الأمور فقط، وألا يتم إغواؤه بسهولة من قبل المتحدثين ذوو اللسان الفضي. كذلك علّم إبكتيتوس تلاميذه تكراراً أنه لا ينبغي لهم أن يتحدّثوا عن الفلسفة باستخفاف كالسفسطائيين،

1- *التأملات*، 11-29.

بل بأن يظهروا ثمارها في صميم شخصياتهم وتصرفاتهم. فأخبرهم بموضة تقليدية كليلة بأن الخرفان لا تتقيأ العشب لتُري الراعي كم أكلوا من العشب، بل يهضمون طعامهم باطناً وينتجون صوفاً جيداً وحليباً ظاهراً.[1]

إن أهم التغيرات التي حققها روستيكوس كانت إقناع ماركوس بتهميش دراسة الخطابة اللاتينية الرسمية، التي كانت متوقعة من النبلاء الرومانيين لصالح الالتزام الأكبر بالفلسفة الرواقية كطريقةٍ للحياة. كان الفيلسوف روستيكوس والخطيب فرونتو من أهم أساتذة ماركوس، ويبدو بأنهما تنافسا ليلفتا انتباهه لما يقارب العقد، إلا أن روستيكوس فاز في النهاية. يؤرخ الباحثون حدوث هذا التحوّل في حوالي عام 146 للميلاد حين كان ماركوس في الخامسة والعشرين من العمر، حيث يعترف في رسالة كتبها لفرونتو بأنه لم يكن قادراً على التركيز في دراسة البلاغة اللاتينية، فقد غُمر بمزيج من الغبطة والكرب بعد قراءة بعض كتب فيلسوفٍ يُدعى أرسطو. يعتقد أغلب الباحثين بأن المقصود لا بد أن يكون أرسطو من خيوس، تلميذ زينو الذي تمرّد على تعاليمه وتبنّى نسخةً أبسط وأكثر صرامة من الرواقية أشبه بالكلبيّة. ربما كان روستيكوس أحد أساتذة الرواقية الآخرين الذين شاركوا هذه الكتابات مع ماركوس، بينما رفض أرسطو دراسة المنطق والميتافيزيقيا مجادلاً أن اهتمام الفيلسوف الرئيسي ينبغي أن

1- *الأحاديث*، 46.

ينصبّ في دراسة الأخلاقيات، وهي التصّرف الذي يمكن أن نجد تكرار صداها في *التأملات*.

أخبر ماركوس فرونتو بأن كتابات أرسطو أوجعته، وجعلته واعياً بالبعد عن الفضيلة التي لم ترقَ إليه شخصيته، «يخجل تلميذكم مراراً وتكراراً ويزداد غضباً من نفسه؛ لأن روحي لم تمتصّ بعد أياً من هذه التعاليم المُثلى والمبادئ النقية في سن الخامسة والعشرين».[1] كان القيصر الشاب أصالةً في دوامة اضطراب؛ إذ شعر بالإحباط والغضب وفقدان الشهية، كذلك ذكر بأنه يشعر بالغيرة من الآخرين، لربما كان يقصد بأنه تطلّع لأن يُكرّس نفسه للرواقية، وأن يكون كالفلاسفة الذين أحبهم. بدأ ماركوس الابتعاد عن السفسطائيين أمثال فرونتو وهيرودس آتيكوس عند هذا الوقت.

كيف بدا الالتزام بإرشاد الفيلسوف الرواقي؟ ولم كان له أثراً عميقاً ودائماً في نفس ماركوس؟ ألف الرواقيون العديد من الكتب التي وصفوا فيها علاجهم النفسي للعواطف، من ضمنهم خريسبيوس ثالث أعمدة المدرسة في كتابه *المداواة*، وللأسف اندثرت جميعها اليوم، إلا أن أطروحةً كتبها غالين طبيب ماركوس المشهور بعنوان «*حول تشخيص وعلاج شغف الروح*» هي مابقيت اليوم. تعلّم غالين المفكّر صاحب الذوق الانتقائي في الفلسفة بدايةً على يد أستاذ رواقي يدعى فيلوباتر، واستقى الفلسفة الرواقية الأولى نقلاً عن زينو بسبب تشخيص وعلاج

1- فرونتو، الرسائل في *التأملات* (ترجمة هارد).

العواطف غير الصحية. قد يعطينا هذا بعض الأدلة عن طبيعة «العلاج» الرواقي الذي مرّ به ماركوس مع روستيكوس.

عندما كان غالين شاباً تساءل لماذا ينبغي معاملة حكمة الأوراكل الدلفي «لمعرفة الذات» بهذا القدر من التقدير. ألا يعرف كلّ شخصٍ نفسه؟ فقد أدرك تدريجياً بأن أكثر الأشخاص حكمةً فينا يعرفون أنفسهم بصدق، أما بقيتنا كما لاحظ غالين، فهم يقعون في فخ افتراض إما أننا بلا خطأ على الإطلاق أو بأن عيوبنا قليلة، وخفيفة ونادرة. مؤكد بأن هؤلاء الذين يفترضون بأن عيوبهم هي الأقل، فهم ذوو عيوبٍ كبيرة بنظر الآخرين، هكذا رسمته إحدى أساطير إيسوب (Aesop's fable) التي تقول بأن كل شخص فينا وُلد بكيسين مُعلّقين على عنقنا: كيسٌ واحد مُعلّق أمام ناظرينا ملؤه عيوب الآخرين، والآخر مخفيّ خلف ظهرنا ملؤه أخطاءنا؛ إذ نرى عيوب الآخرين بوضوح نوعاً ما، وبمعنى آخر لدينا نقطة عمياء إزاء أنفسنا. كما ذُكر في العهد الجديد «وَلِمَاذَا تَنْظُرُ ٱلْقَذَى ٱلَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ، وَأَمَّا ٱلْخَشَبَةُ ٱلَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلَا تَفْطَنُ لَهَا؟» (متّى 7:3–5). يقول غالين بأن أفلاطون قد فسّر هذا جيداً حين قال بأن المحبين عُمي فيما يتعلق بالشخص الذي يحبونه؛ إذ أننا نحب أنفسنا جداً إلى حدٍّ ما، فكذلك نحن عُمي فما يتعلق بأخطائنا، لذا يُعاني أغلبنا في تحقيق وعي الذات المطلوب لتحسين حياتنا.

إن الحل الذي طرحه غالين لهذه الإشكالية هو في أن نجد ناصحاً مناسباً يُمكن أن نثق حقاً بحكمته وخبرته، إذ يُمكن لأي شخص

أن يحدد متى يكون المغنّي فظيعاً فعلاً، إلا أن الأمر يتطلّب خبيراً لملاحظة العيوب الدقيقة في العرض، وبالمثل يحتاج الأمر شخصاً ذا حكمة أخلاقية لتمييز العيوب *الطفيفة* في شخصية الآخر. كلنا يعلم بأن شخصاً ما غاضب حين يحمرّ وجه ويبدأ بالصراخ، إلا أن الخبير الحقيقي في الطبيعة البشري يُمكن أن يُميز حين يكون المرء على شفا الغضب، وربّما قبل أن يُدركوا هم أنفسهم ذلك. لذا يجب أن نعمل على اكتساب صديقٍ أكبر سناً وأكثر حكمة، فيكون معروفاً بالصراحة والحديث الواضح، ويكون قد تمرّس ذات العواطف التي نحتاج العون فيها، ويمكنه أن يحدّد أصواتنا ويخبرنا بكل صراحة حين نضلّ الطريق. إن مايصفه غالين يبدو نوعاً ما كالعلاقة بين الاستشاري في الحاضر أو المعالج النفسي وعملاؤهم، ويُمكن أن تكون أفضل مقارنةً بالإرشاد أو الرعاية التي يقدّمها المتعافون من مدمني الكحول أو المخدرات لأولئك الذين في مرحلة التعافي ويعانون من العادات المشابهة، وهو كما يصفه سينيكا «مدّ يد العون من الزميل المريض الأكثر خبرةً». بالطبع فإن إيجاد ناصحٍ مناسب مازال أسهل قولاً من التطبيق.

كتب ماركوس بأنه يُمكن لأي شخص يريد تحقيق الحكمة عبر الرواقية؛ أن يجعلها الأولوية في حياته لصقل شخصيته والسعي لمساعدة الآخرين ممن يتشاركون القيم المتشابهة،[1] ويبدو ذلك مثل الدور الذي لعبه يونيوس روستيكوس بالنسبة له، فيقول غالين أنه ينبغي أن نطلب

1- *التأملات*، 6-14.

من ذلك الشخص ما إن لاحظ أية عواطف غير صحية فينا، وبأن نؤكد عليه بأننا لن ننزعج إن تحدّث بصراحة. كما يفسّر غالين بأن المبتدئ سيشعر بأن بعض ملاحظات ناصحه غير منصفة، لكن يجب أن يتعلم الإصغاء بصبر وتقّبل النقد بشجاعة دون أن تُثار حفيظته. فمما قاله ماركوس من الأرجح أن ذلك كان عسيراً له نوعاً ما في البداية، رغم أن روستيكوس كان جيداً في تسوية الأمور.

كان لدى ماركوس أستاذاً رواقيّاً آخر يُدعى سينا كاتولوس ونعرف عنه القليل جداً. لاحظ ماركوس بأن كاتولوس كان رجلاً يهتمّ بصديقه حينما يجد خطئاً ما في شخصيته، حتى ولو قام بذلك دون وجه حق، ودائماً ما كان يحاول معالجة الأمور واستعادة صداقتهم.[1] لذا فمن خلال تصرفاتهم أظهر روستيكوس وكاتولوس لماركوس أنه على الرجل الحكيم تقبّل الانتقاد من أصدقاءه بصدرٍ رحب.

من الواضح أن الرواقيين ورثوا حب الحديث الواضح من أسلافهم الكلبيين، الذين عُرفوا بالحديث الصريح وحتى انتقاد الحكّام الأقوياء، بمعنى أن تلك كانت وظيفتهم وامتيازاً للفيلسوف الحقيقي أن يقول الصدق لذوي السلطة. تحكي إحدى أهم الأساطير حول دايوجنيس الكلبي عن كيفية طلب الإسكندر الأكبر للفيلسوف، فهي مجاورة للمتعاكسين؛ إذ عاش دايوجنيس كالفقير بينما كان الإسكندر أقوى رجلٌ على الأرض. عندما طلب الإسكندر من دايوجنيس ما إن كان هُنالك شيءُ يمكنه

1- *التأملات*، 1-13.

أن يفعله له، كان من المفترض أن يجيب الكلبيّ بأن يتنحى جانباً إذ كان يحجب عنه ضوء الشمس. كان بإمكان دايوجنيس أن يتحدث إلى الإسكندر وكأنهما كانا متساويين؛ لأنه لم يُبالِ بالثروة والسلطة. قيل بأن الإسكندر غادر عائداً إلى معاركه كما يبدو دون أن يكتسب الكثير من الحكمة.

كما هو الحال غالباً تبنّى الرواقيون نهجاً معتدلاً أكثر، واهتموا بألا يكون خطابهم صريحاً وبسيطاً فحسب، بل بأن يكون ملائماً لاحتياجات السامع كذلك، فلا جدوى من الحديث الواضح إلى الناس مالم *ينفعهم*. يشير ماركوس كثيراً في *التأملات* إلى القيمة التي يضعها في قول الحقيقة، والتمسّك المتواصل بأهمية توصيلها بالشكل المناسب، على سبيل المثال: كان لأستاذ النحو الذي علّم الإسكندر من كوتيوم في طفولته تأثيراً بقي مدى الحياة في نفس ماركوس من خلال الأسلوب اللبق الذي صحّح من خلاله أولئك الذين يخطئون لفظياً.[1] فإذا أخطأ أحدهم في استخدام الكلمة، لم يكُن الإسكندر ينتقد المتحدّث علناً، ولم يُقاطعه قط ولا يتحداه على الفور، وبدلاً من ذلك كان للنحويّ أسلوباً ماكراً وغير مباشر في قيادتهم نحو الطريق الصحيح. لاحظ ماركوس بأن الإسكندر كان يُلقي التعبير الصحيح بشكل مهذب أثناء الرد أو مناقشة موضوعٍ آخر، فإن كان هدف الرواقيين الحقيقي هو الحكمة،

1- *التأملات*، 1-10.

إذن فمجرّد البوح بالحقيقية في بعض الأحيان غير كافٍ، ويتوجب علينا أن نبذل جهداً في التواصل مع الآخرين بفاعلية.

طبعاً كانت الدبلوماسية مهمّة نوعاً ما بالنسبة لماركوس، فقد تضمّنت واجباته كقيصر وإمبراطور بعد ذلك بأن يدير النقاشات الحساسة للغاية، كالمفاوضات حول معاهدات السلام مع الأجانب الأعداء. يمكننا أن نرى بوضوحٍ من رسالته الشخصية بأنه كان رجلاً ساحراً وخلوق، وصاحب قدرة مثيرةٍ للإعجاب في حل الصراعات بين أصدقائه. في الواقع يسرد فرونتو عن هذا الجانب مادحاً قدرة تلميذه الشاب على توحيد جميع أصدقاءه معاً بوئام، وهو ما يقارنه البلاغيون بقوة أورفيوس الخيالية عند ترويض الوحوش الضارية بموسيقى قيثارته. مما لاشك فيه أنه خلال فترة حكم ماركوس تحاشى وقوع العديد من المشكلات الخطرة بفضل دبلوماسيته الصبور واستخدام اللغة بعناية، حتى أنه يُذكر نفسه بأن عليه أن يكون لبقاً دائماً وصريحاً مع أي شخصٍ يتحدّث إليه، خاصةً في مجلس الشيوخ.[1]

علاوةً على امتلاكه هذه الموهبة الفطرية، تعلّم ماركوس أمراً عظيماً من الرواقيين عن كيف ينبغي للرجل الحكيم أن يحاول التواصل مع الآخرين، مثلاً: لم يكن أبوللونيوس الخلقيدوني رجلاً يتراجع عن كلامه، وفي الوقت ذاته وازن بين ثقته بنفسه والانفتاح الذهني. يصف ماركوس كيف كان سيكستوس الخيروني، وهو أحد أساتذته المحبوبين

1- *التأملات*، 8-30.

جاداً ومتحدّثاً واضح في آن واحد، ومع ذلك فقد كان صبوراً بصورةٍ استثنائية مع غير المتعلّمين وحتى المتعنّتين. يقول ماركوس بأن تصحيح رذائل الغير هو كأن تشير إلى أن رائحة نفسه كريهة، ويتطلّب كياسةً شديدة.

وقد لاحظ بأن سيكستوس حظي باحترام كافة الناس بتكييف حواره ببراعة ليبدو أكثر سحراً من أي مجاملة، حتى حينما كان يتحدّث بصراحة أو يخالفهم الرأي. من الواضح بأن الرواقيين مثل ماركوس وضعوا قيمةً أكبر على التصرّفات والكياسة أكثر مما فعل الكلبيين، حيث أدرك الرواقيين بأنه من أجل أن نتواصل بحكمة، يجب أن نقوم بصياغة الأمور بالشكل *المناسب*. حسب إبكتيتوس فإن أكثر السمات لفتاً للانتباه في سقراط هي أنه لم يغضب قط أثناء النقاش، بل دائماً ما كان مهذّباً، وكان يمتنع عن أغلظ القول حتى حين أهانه الآخرين، فقد تحمّل بصبر الكثير من الإساءات، ومع ذلك كان قادراً على إنهاء أغلب النزاعات بأسلوبٍ عقلاني وهادئ.[1]

يُمكننا أن نتخيّل حين تحدّى روستيكوس ماركوس على تصرفاته، وكانت تعليقاته في بعض الأحيان استفزازيةً ودقيقةً حدّ الفظاظة، وربما كانت حصيفة بما يكفي، لدرجة أن تلميذه انتفع منها دون الشعور بالإهانة. إذن كيف يُمكننا أن نجد ناصحين بهذه الكياس؟ يعترف غالين بأنه من المستبعد أن تلتقي العديد من الأشخاص مثل دايوجنيس الكلبي

1- *التأملات*، 1-9، 5-28، الأحاديث 2.12.

الذي كان شجاعاً جداً للتحدث بوضوح وصراحة إلى الإسكندر الأكبر. فوفقاً لغالين إن المطلوب أولاً هو الانفتاح العام نحو الانتقاد؛ إذ يجب أن نأذن لكل من نلتقي بهم ليخبرونا ماهي أخطاؤنا، وأن نعتزم على ألا نغضب من أي منهم. يخبر ماركوس نفسه بأن يتغلغل إلى ذهن كل رجل ودراسة أحكامهم وقيمهم، *وبأن يدع كل إنسان ينفذ إلى عقله الموجّه.*[1] إن أعطاه أي شخصٍ سبباً وجيهاً للاعتقاد بأنه متجه نحو الضلال من حيث الفكر والفعل، ويقول بأنه سيغير طرائقه بكل سرور. سعى ماركوس لجعل أولويته في الحياة هي الوصول إلى حقيقة الأمور، مذكراً نفسه بألا أحد قد تأذى فعلاً بهذه الطريقة، عدا أولئك الذين يتشبثون بالأخطاء والجهل فهم من يؤذون أنفسهم.[2] قيل لنا بأن هذه النصيحة تعود إلى زينو، فأكثر الرجال يتوقون للإشارة إلى عيوب جيرانهم كما قال، سواء سألناهم بذلك أم لا. لذا فبدلاً من الإستياء منها يجب أن نستقبل النقد من الآخرين برحابة صدر، باعتبارها واحدة من الأمور الحتمية في الحياة ونحوّلها إلى منفعتنا بجعل جميع *البشر* معلّمين لنا. لذلك يقول غالين بأننا لو شئنا أن نتعلّم الحكمة، فيجب أن نكون مستعدين للإصغاء إلى أي شخصٍ نواجهه ونظهر له الامتنان، «ليس أولئك الذين يجاملوننا، بل أولئك الذين يوبخوننا».[3]

1- *التأملات*، 8-61.

2- *التأملات*، 6-21.

3- غالين، *حول تشخيص وعلاج شغف الروح*.

إن هذا لا يعني بأن علينا أن نثق بجميع الآراء على قدم المساواة، طبعاً. يوضّح ماركوس الأمر بأن يتوجب علينا أن ندرّب أنفسنا على الفصل بين النصيحة الجيدة والسيئة، والتعلّم بألا نشغل أنفسنا بآراء الحمقى، فمن الحكمة الإصغاء بعناية إلى أغلب الأشخاص الذين نلتقيهم في الحياة، وبألا نعطي وزناً *متساوياً* إلى جميع الآراء، بل عندما نرحّب بالنقد ونقبله بطريقة موضوعية، فيمكننا تدريجياً أن نتعلم التغلّب عليها بشكل منطقي والتمييز بين النصيحة الجيدة من السيئة. في بعض الأحيان نتعلّم من الكثير من أخطاء الآخرين، فكما يلاحظ غالين، ينبغي أن نضع ثقةً أكبر في من يقدمون لنا دليلاً ثابتاً من حكمتهم وفضيلتهم. أما لو مارسنا الحذر كما نتعلم من جميع الناس بينما نبحث عن شخصٍ مثل روستيكوس، الصديق الذي يُمكننا أن نثق بحكمته ضمنياً.

من أجل أن تنجح العلاقة يتوجب على التلميذ أن يكون صادقاً بدقة مع أستاذه، ففي إحدى المقاطع يتخيّل ماركوس أستاذاً حكيماً يوجّه شخصاً على ألا يفكر بأي شيءٍ لا يرغب بقوله جهراً، وألا يخضع للرقابة بمجرد أن يخطر بباله. يشكّ ماركوس بأن أغلبنا قد يحتملون هذا فعلاً حتى ليومٍ واحد؛ لأننا نضع قيمةً أكبر لقيمة آراء الناس بحماقة أكثر من آرائنا، ومع ذلك تطلّع إلى هذه الدرجة من الشفافية، فيقول أنه ينبغي أن نتخيّل شخصاً يسأل: ما الذي يجري في عقلك الآن؟ دون الانتباه بأن ينبغي علينا أن نجيب بصدقٍ دون الشعور إلى الحاجة الخجل. يقول ماركوس بأنه يريد أن تصبح روحه مجرّدة وبسيطة وواضحة أكثر، بل

وأكثر وضوحاً من الجسد الذي يحيط بها، فحيثما يذهب إلى أبعد من ذلك، وتماماً مثل الكلبي، ويقول أنه ينبغي ألا نتوق لأي شيءٍ في الحياة يتطلب الجدران أو الستائر. فمن جانبٍ واحد هذه هي تعابير رغبة ماركوس للعمل تجاه المثال الأخلاقي السامي، وأن يكون نقيّ القلب لدرجة أن ليس لديه مايخفيه عن أي شخص، كما يُلمّح إلى استراتيجية علاجية قوية. يُمكن للملاحظة أن تساعدنا في تطوير وعي الذات بشكل أكبر ويصحح سلوكنا، خاصةً ما إن كنا في حضور شخصٍ نحن معجبين به، مثل الناصح الموثوق به. حتى في غياب شخصٍ مثل روستيكوس عن حياتك، فمجرّد *التخيّل* بأنك قد لوحظت من قبل شخصٍ حكيم وخيّر يُمكن أن تكون له فوائد مشابهة، خاصةً وإن تظاهرت بأن أفكارك الفطرية ومشاعرك هي ظاهرة لهم نوعاً ما.[1]

يقول غالين أننا إذا أردنا أن نطوّر من أنفسنا فيجب ألا نُرخي يقظتنا إطلاقاً، ولا حتى لساعة واحدة. فكيف نقوم بذلك يا ترى؟ يفسّر ذلك بأن زينو من سيتيوم كان يعلّم أن «يجب أن نتصرّف بحذر في جميع الأشياء، *وكأننا* ذاهبون للإجابة عن هذا السؤال لدى أساتذتنا بعد ذلك بوقتٍ قصير».[2] فتلك خدعة ذهنية تحوّل توجيه الرواقيين إلى نوعٍ من الممارسة *الذهنية*. فتخيّل أننا قيد الملاحظة يساعدنا في إبلاء مزيدٍ من الاهتمام إلى شخصيتنا وسلوكنا. إن الرواقي الذي يخضع

1- *التأملات*،12-4، 3-4، 10-1، 3-7.

2- غالين، *حول تشخيص وعلاج شغف الروح*.

للتدريب هو مثل ماركوس الشاب الذي نُصح دائماً بأن يمارس الوعي عبر مراقبة أفكاره، وأفعاله، ومشاعره، وربما كأن أستاذه روستيكوس يلاحظه باستمرار. أخبر إبكتيتوس تلاميذه بأنه تماماً مثلما الشخص الذي مشى حافي القدمين فهو حذر بألا يطأ مسماراً أو أن يلوي كاحله، ويجب أن يكونوا حذرين خلال النهار بألا يؤذوا شخصيتهم من خلال الغرق في أخطاء الحكم الأخلاقي.[1] في العلاج الحديث من العادي أن يفكر العملاء أثناء الجلسات عما قد يقوله المعالج عن الأفكار التي تراودهم. على سبيل المثال: قد يقلقون بشأن شيء وفجأةً يتخيّلون صوت معالجهم وهو يتحدّاهم بأسئلةٍ مثل: «ما الدليل على كون هذه المخاوف حقيقية؟» أو «كيف للقلق بهذا الشكل أن ينجح معك؟». إن العرف في كون شخصٍ آخر يلاحظ أفكارك ومشاعرك يمكن أن يكون كافياً لجعلك تقف وتفكّر بها. بالطبع فلو تحدّثت بين الحين والآخر إلى ناصح أو معالج عن خبراتك، فمن السهل جداً أن تتخيّل حضورهم حين لا يكونوا متواجدين، حتى وإن لم يكُن لديك شخصٌ كهذا في حياتك، فمازال بإمكانك تصوّر ذلك، أي تصوّر أن تكون ملاحظاً من قبل صديقٍ حكيم ومساند. إن قرأت ما يكفي عن ماركوس أوريليوس، على سبيل المثال: يُمكنك أن تجرّب ذلك بأن تتخيّل أنه رفيقك حين تؤدي بعض الأعمال الصعبة أو تواجه وضعاً عسير. كيف ستتصرف بطريقةٍ *مغايرة* لمجرد معرفة أنه يقف إلى جانبك؟ ماذا تظن أن قد

1- *المذكرات*، 38.

يقول عن تصرّفك؟ وإن كان باستطاعته قراءة أفكارك، فبماذا سيعلّق على مشاعرك وأفكارك؟ بالطبع يُمكنك أن تختار مرشدك، لكن يجب عليه فهم الفكرة.

أظن أنه من الممكن بأن يكون هذا جزءًا مما كان ماركوس يفعله عند كتابة التأملات. من الأرجح أن روستيكوس توفي حوالي عام 170 في حين كان ماركوس بعيداً يقود الفيالق في الحدود الشمالية إبان الحرب الماركومانية الأولى. هنالك بعض الأدلة التي تقترح بأنه قد يكون بدأ بتأليف *التأملات* قرابة الوقت نفسه، إذن فمن المغري أن نتساءل ما إن كان قد قام بذلك تجاوباً مع فقدان أستاذه وصديقه، فكما سبق ورأينا فقد وصف ماركوس بكونه محاطاً بالأشخاص الذين يعارضون آراءه وتمنّوا لو أنه اختفى. يبدو هذه المرة أنه شعر *بغياب* صديقٍ مثل روستيكوس الذي شاركه معتقداته الفلسفية وقيمه العزيزة.

إن بدأ ماركوس بتأليف هذه الملاحظات لنفسه خلال فترةٍ قصيرة من فقدان ناصحه الرواقي، فربما كان الغرض هو افتراض مسؤولية إرشاد *نفسه*. حتى اليوم فإن كتابة التمارين مثل الاحتفاظ بالدفاتر العلاجية هي نوعٌ مشهور من مساعدة الذات. إضافةً إلى الأمثال التي صاغها ماركوس ومقولاته التي اقتبسها من فلاسفة وشعراء مشهورين، تحتوي *التأملات* على القليل من مقتطفات الحوار. يُمكن لهذه أن تكون اقتباساتٍ من مذكرات المحاضرات مثل نسخة *المذكرات* لإبكتيتوس التي أعطاه إياها روستيكوس، أو يُمكن أن تكون حواراتٍ خيالية ابتكرها

ماركوس مستخدماً مخيلته لاستحضار ناصحٍ فطري. ربما كانت مجرد مقتطفات من حوارات ماركوس *المتذكرة* التي قد يكون أجراها مع أساتذته قبل سنواتٍ مضت، مثلاً يُمكن لإحداها أن تعاد صياغته كالتالي:

الأستاذ: جزءاً بجزء، تصّرفاً بعد آخر يجب أن تبني حياتك وترضى إن كان كل تصرّف فردي بقدر ما يسمح القدر ليحقق هدفه.

التلميذ: لكن ماذا لو كانت هناك عقبة خارجية تمنعني من تحقيق هدفي؟

الأستاذ: لا يمكن أن تكون هناك عقبات نحو جهود المرء للوصول إلى الأهداف بحكمة، وجدارة والوعي الذاتي.

التلميذ: لكن ماذا لو أُعيق حدث جانباً خارجي من تصرفي؟

الأستاذ: حسناً، إذن يتطلب قبول ذلك المعوّق الابتهاج إلى جانب الإنتقال بكياسة للقيام بما تسمح به الظروف، وهذا سيمكّنك من استبدال دورة أخرى من التصرفات، وإحداها في البقاء مع الخطة الكاملة للحياة التي نتحدث عنها.[1]

اقترح غالين أن تقليد القدوة مناسبٌ جداً لشبابنا، ومن ثم في الحياة بينما نأخذ مسؤولية شخصيتنا يصبح من السهل أن نتّبع مبادئ فلسفية خاصة وممارسة العيش من خلالها. على مدى السنوات ومع

1- *التأملات*، 8-32.

تزايد تجربتنا يجب أن نطوّر الوعي الذاتي بداخلنا ونصبح قادرين على اكتشاف أخطائنا دون الحاجة إلى مساعدة ناصح. فضلاً عن ذلك، فإننا نتعلّم تدريجياً كيف نضعف المشاعر مثل الغضب من خلال الممارسة المنضبطة والتأكد من تعبيرهم في مرحلةٍ مبكرة. إن القيام بهذا بشكل متكرر سيجعلنا أقل عرضة لتجربة المشاعر المماثلة في المقام الأول. تدرّب ماركوس على الفلسفة على مدى ثلاثة عقود بينما توفي روستيكوس، لذا بينما بدأ بكتابة *التأملات* كان مستعداً لدخول المرحلة التالية من تطوره السيكولوجي كفيلسوف رواقي.

كيف تتّبع قيمك

يعود مصطلح «الناصح» إلى *الأوديسة* لهوميروس (Homer)، حين تنكّرت أثينا إلهة الحكمة والفضيلة بهيئة صديق أوديسيوس يُدعى مينتور (mentor)؛ لتحمي ابنه تليماك وترشده بينما هو في خطر محدق، فتبقى إلى جانبهم إبان الحرب القصوى ضد أعداء أوديسيوس، وتشجع البطّل على النصر. قال ماركوس أنه لا ينبغي حتى للرواقيين الطموحين أن يخجلوا من طلب المساعدة من الغير، تماماً مثل جنديٍ جريحٍ محاصر في قلعة ولا يخجل من قبول مساعدة رفاقه في تسلّق الأسوار.[1] ليس لدى الجميع صديقٌ مثل روستيكوس ليساعدهم في التغلّب على الأسوار، فإن وجدت شخصاً تضع ثقتك به فذلك عظيم، كما يصفه

1- *التأملات*، 7-7.

غالين. في الحقيقة غالباً ما سيضطر أغلب الأشخاص للاعتماد على نماذج استراتيجيةٍ أخرى كما فعل ماركوس بعد موت روستيكوس، وتقع هذه تحت فئتين رئيسيتين هما *الكتابة والتخيّل*.

حتى وإن لم يكُن لديك ناصحاً حقيقياً يتبعك، فما يزال بإمكانك الاستفادة من المفهوم باستخدام مخيّلتك. يستحضر ماركوس مختلف صور المستشارين والقدوات في ذهنه مثلما يفعل غيره من الفلاسفة القدماء، كما آمن أنه من المهم التفكير بشخصية وأفعال الفلاسفة التاريخيين المشهورين. ففي نقطة ما يقول بأن كتابات «الأفسس» (the Ephesians) قد قصدت أتباع هرقليطس، وتضمّنت نصيحةً تدعو للتفكير باستمرار بالأشخاص من الأجيال السابقة ممن يُحتذى بهم في الفضيلة المثالية، فكما شاهدنا تبدأ قصة زينو بإسداء نصيحةٍ كلبية إليه بأن «يتخلّق بأخلاق الرجال الأموات» من خلال دراسة حكمة الأجيال السابقة. يخبر ماركوس نفسه بأن يصب تركيزه على عقول الرجال الحكماء، وتحديداً على مبادئهم الأساسية والتمعّن فيما يتجنّبه هؤلاء الرجال، ومايسعون إليه في الحياة، ويذكر في *التأملات* أسماء الفلاسفة الذين أعجب بهم: فيثاغورس، وهرقليطس، وسقراط، ودايوجنيس الكلبي، وخريسبيوس وإبكتيتوس. بالطبع قد تختار ماركوس نفسه قدوةً إن كنت تدرس سيرته والفلسفة.[1]

1- *التأملات*، 11-26، 4-38.

خطوتك الأولى هي *كتابة* الفضائل التي يظهرها الشخص الذي تقدّره، فتدوين الصفات التي نحبها في الآخرين مثلما يفعل ماركوس في كتاب *تأملات* الأول هو تمرينٌ قوي وبسيط، ويشرح في فصلٍ لاحقٍ بأنه يتأمل فضائل أولئك الذين عاشوا معه لرفع معنوياته: نشاط الأول، وتواضع الثاني، وكرم الثالث، وما إلى ذلك.[1] لاشيء يبهج أرواحنا، فيقول مثلما يظهر المقربين منا الفضيلة في حياتهم ولذلك السبب تحديداً ينبغي أن نثّمن هذه الأمثلة وأن نحتفظ بذكراها النقية، وكتابة الأشياء سيجعل الصورة أكثر وضوحاً ولا تُنسى. اعتبر الرواقيين هذه الممارسة مصدراً صحياً للسعادة، فكتابة أفكارك عما يجعل الشخص الآخر محبوباً ويتفكّر بهم، ومراجعتهم تعطيك فرصةً للبتّ فيها، ومع الممارسة ستكون قادراً عل *تصوّر* السمات الشخصية التي تصفها بسهولة.

بعد عقدٍ من موت أنطونيوس على سبيل المثال، كان ماركوس لايزال يذكّر نفسه بأن يبقى تابعاً مخلصاً له في جميع مجالات الحياة،[2] فبالرغم من أنه ليس فيلسوفاً يبدو أن أنطونيوس قد حاز *بالفطرة* الكثير من الفضائل التي يشيد بها الرواقيين. قال ماركوس في *التأملات* بأن أنطونيوس هو من أظهر له أنه يُمكن للإمبراطور أن يحظى باحترام رعيته دون الحراس، والأردية الثمينة، والحلية النفيسة، والتماثيل، وجميع الزخارف الأخرى المتعلّقة بوضعه في الحياة، فقد علّم أبا ماركوس بالتبنّي

1- *التأملات*، 6-48.

2- *التأملات*، 1-16، 6-30.

أنه بالرغم من منصبه كقيصر، فبإمكانه أن يعيش مثل المواطن الخاص دون فقدان مركزه أو تجاهل مسؤولياته، ومع الاقتداء بأنطونيوس يذكّر نفسه بألا يكون «ثريّاً موصوم» تحوّل إلى قيصر،[1] إنما سعى ماركوس ليصبغ عقله بعمق بنفس الفضائل التي لاحظها في الآخرين، وكما يقول فقد كان يكافح ليبقى الشخص الذي سعى لتشكّله الفلسفة.

يتأمل ماركوس بإلتزام أنطونيوس الشديد بالمنطق، وتواضعه البسيط، وسلامه الداخلي الذي لا يتزعزع، وسلوكه الهادئ، حتى أن ماركوس يقول بأن أباه مثل سقراط في قدرته على الامتناع عن الأمور التي أغلبنا ضعفاء جداً لئن يتخلوا عنها والاستمتاع بالأشياء باعتدال، لدرجة أن أغلب الأشخاص لا يستطيعون الاستمتاع دون التمادي بذلك، ويقول لنفسه أنه إذا تمكّن من محاكاة جميع هذه الفضائل، إذن فسيتمكّن من مقابلة ساعته الأخير برباطة الجأش نفسها، والوعي الواضح الذي أظهره أنطونيوس له وهو على فراش الموت.

عُرف الرواقيون كذلك بتأمل الشخصية الافتراضية عن الحكيم *المثالي* (SAGE) إلى جانب فضائل الأناس الحقيقية، فهناك العديد من المقتطفات حيث يبدو ماركوس وهو يقوم بذلك. تبدو هذه الأوصاف فخمة حتماً ونظرية أكثر بقليل، على سبيل المثال: يقول بأن الرجل الحكيم المثالي مثل كاهن الآلهة الحقيقي الذي يتوحّد مع العنصر الإلهي للمنطق بداخله، فلم تفسده اللذات ولم يجرحه الألم، ويظل دون

1- *التأملات*، 6-30.

أن تمسسه الإهانة؛ إذ أن الحكيم الحقيقي مثل المحارب في المعارك النبيلة التي تعمّقت بالعدل، وبكل ما لديه يقبل كل شيء يحدث معه كما يحدده مصيره، ونادراً ما يشغل نفسه بما يقوله الآخرين أو يقومون به، إلا إن كان للصالح العام، وبطبيعة حاله يهتم بجميع الكائنات العقلانية وكأنهم كانوا إخوةً وأخوات، ولا ينحاز لآراء أي شخصٍ كان، بل يولّي اهتماماً خاصاً إلى الرجل الحكيم الذي يعيش بالتناغم مع الطبيعة.[1] يحاول ماركوس هنا أن يصف لنفسه الكمال الإنساني، وأن يتخيّل السياج المثالي الذي يجسّد كلياً أهداف الحياة الرواقية.

بالإضافة إلى سؤال أنفسنا ما الصفات التي قد يتملّكها الشخص المثالي الحكيم، فيُمكننا أن نسأل ما الصفات التي قد نأمل توسّمها في المستقبل البعيد، مثلاً: أي شخصٍ يأمل أن يصبح المرء عليه بعد التدرّب على الرواقية لعشر سنين أو عشرين عاماً؟ في مرحلةٍ ما يبدو أن ماركوس كان يصف أهداف مرحلة العلاج الرواقية الطويلة الأمد التي مرّ بها مع روستيكوس، فيقول بأنه في ذهن الشخص الذي تطهّر وتنقى جيداً فليست هناك آلام متأججة في الأعماق، ولا شيء لن يتحمّل النقد أو الاختباء من الضوء، فلم يعد هنالك أي شيء صاغر أو مزيّف حيال المرء الذي حقق هذا، ويضيف بأنهم غير متوقفين على الآخرين ولا مستبعدين عنهم.[2] كلا هذين هما أهداف العلاج للرواقيين وأهداف الحياة.

1- *التأملات*، 3-4.

2- *التأملات*، 3-8.

إن كتابة الفضائل التي يتّسم بها الرجل الإفتراضي الحكيم أو المرأة الافتراضية الحكيمة عادةً، أو هؤلاء الذين نتطلّع إليهم هي تمارين مفيدة جداً. قد يكون مفيداً لك أن تصوّغ أوصاف شخصين معينين أو ثلاثة ومقارنتهم بوصفٍ أعم لمثلٍ أعلى، ويُمكن لهؤلاء أن يكونوا من معارفك الحقيقيين في الحياة، أو شخصياتٍ تاريخية، أو حتى شخصياتٍ خيالية. المهم هو استيعاب المعلومة عبر التمعّن فيها وتنقيحها حيثما اقتضت الحاجة، والسماح بانقضاء بعض الوقت ثم معاودة مراجعة وتحسين المواصفات التي كتبتها، وفكّر كيف للقدوات التي اخترتها أن تستعرض فضائل محددة كالحكمة، والعدالة، والشجاعة والعفّة. بشكل عام يُمكن للتفكير المطوّل والعميق والنظر إلى هذه الأفكار من جوانب مختلفة أن مفيداً فيما يتعلّق بتطوير الذات.

بعد قضاء بعض الوقت في كتاب التمارين ستكون قادراً على تصوّر الأشياء في مخيّلتك بشكل أسهل، وأفضل الطرائق للقيام بهذا هو بتخيّل القدوة الذي يمدّك بالقوى التي حددتها في مواجهة وضعٍ صعب. تسائل الرواقيون: ماذا كان سقراط أو زينو *ليفعل*؟، وبالمثل تساءل ماركوس كيف كان روستيكوس وأساتذته الآخرين؛ ليفعلوا لمواجهة المواقف الصعبة الذي واجهها في الحياة، وبلا شك تسائل ماذا كان أنطونيوس ليفعل. يطلق علماء النفس على هذه الطريقة «نمذجة» تصرفات الآخر، وقد سبق وأن تطرقنا إليه بإيجاز في حديثنا عن تقليل الحجم الكارثي في العلاج المعرفي. قد ترغب أن تسأل نفسك على سبيل المثال: ماذا كان ماركوس *ليفعل*؟

بالإضافة إلى تصوّر الناس لنمذجة *تصرفاتهم*، بإمكاننا كذلك نمذجة *سلوكيات*، وقد يتساءل الرواقيون: ما الذي قد *يقوله* سقراط أو زينو حيال هذا؟ يُمكنك أن تتخيّل قدوتك أو حتى مجموعة كاملة من الحكماء الرواقيين وهم يسدون النصائح إليك. ما عساهم يقولون لك أن تفعل؟ ما النصيحة التي سيسدونها إليك؟ ما عساهم قد يقولون حيال كيفية تعاملك مع الإشكالية في الوضع الراهن؟ اطرح على نفسك هذا النوع من الأسئلة بينما تتصورهم في مخيلتك وحاول صياغة ماهية الجواب، وحوّلها إلى نقاشٍ مطوّل لو كان هذا سيساعدك. مرة أخرى، إن كنت تمذّج ماركوس أوريليوس فسَل: ما عسى ماركوس أن *يقول*؟

عادةً ما تُتبع النمذجة بالتدريب العقلي لتغيير السلوك: تصوّر نفسك وأنت تتصرف مثل قدوتك أو تخيّل نفسك تتّبع نصيحتهم.

كثيراً ما يأخذ الأمر عدة محاولات، فكّر بالأمر كمحاولة وتعلّم من الأخطاء. تخيّل نفسك تتغلّب على التحديات التي تتوقع مواجهتها، وتستعرض الخصال التي تودّ تعلّمها. لعلّك تجد الأمر مفيداً أكثر حين تتخيّل أنك تتحسّن بزيادات طفيفة عوضاً عن الخضوع للموقف برمّته على الفور، ويُعرف ذلك بفائدة «تصوّر المواجهة» حول «تصوّر الخضوع». لا تحاول الركض قبل أن تمشي بوضع أهدافٍ غير واقعية. تدرّب فقط على بعض التغييرات البسيطة في تصرّفاتك لتبدأ، وعلى كل حال كثيراً ما يكون للتغييرات الصغيرة نتائج كبيرة.

بينما كنت أعلّم الناس الاستفادة من الممارسات الرواقية، وجدت أنه من المفيد وضع إطار عملٍ بسيط للممارسات الرواقية اليومية، وتتضمن «دورة تعلّم» لها بداية ومنتصف ونهاية وتتكرر بشكل يومي. في الصباح أعدّ لليوم: خلال اليوم حاول أن تعيش باستمرار وفقاً لقيمك، وفي المساء راجع تقدّمك واستعدّ لتكرار العملية في الوم التالي مرة أخرى. سأشير إلى التمارين الرواقية المسخدمة في بداية ونهاية كل يوم بتأملات *الصباح والمساء*. أن يكون لك روتيناً يومياً كهذا سيسهّل الأمر لتستمرّ في ممارستك.

كما يتناسب هذا الإطار بدقّة مع حديثنا عن النمذجة والنصح، فأثناء ممارستك *التأمل الصباحي* فكر بالمهام التي يتوجب عليك إكمالها والتحديات التي يجب أن تتجاوزها، سل نفسك: ما عسى قدوتي أن يفعل؟ وحاول تخيّلهم وهم يتعاملون مع الأوضاع نفسها التي توشك على مواجهتها. تمرّن عقلياً على الفضائل التي تودّ استعراضها، وحاول باستمرار خلال اليوم أن تكون واعياً بذاتك، وكأن ناصحاً حكيماً أو أستاذاً يراقبك. نطلق على هذه العملية اليوم اسم «اليقظة الرواقية»، إلا أن الرواقيين قصدوا أمراً مشابهاً *للبروسوخيه* أو الاهتمام بنفسك. ركّز على كيفية استخدام ذهنك وجسدك، وتحديداً أحكام التقييم التي تصدرها في مختلف المواقف واحذر مشاعر الغضب، والخوف، والحزن الخفية، والرغبات غير الصحية، إضافةً إلى العادات السيئة.

أما خلال ممارستك *التأمل المسائي*، أعد النظر في كيف جرت الأمور فعلاً، وربما تراجع في عقلك الأحداث الرئيسة التي جرت خلال اليوم

لمرتين أو ثلاثة، ماذا الذي قد يقوله ناصحك الخيالي؟ ما النصيحة التي قد يسديها إليك حيال القيام بالأمور بشكلٍ مختلف في المرة القادمة؟ فهذه هي فرصتك لتتعلّم من التجربة وتستعدّ للصباح، حين ستخطط تصرفاتك وتتمرن على الأشياء من جديد في دورة مستمرة من تحسين الذات. قد تتساءل في نفسك، على سبيل المثال: ما الذي قد يقوله ماركوس عما حققته اليوم؟

قام القدماء بأمر مماثل، فقد قال غالين بأن الروتين اليومي الذي مارسه تضمّن التفكّر في قصيدة مشهورة عن الفلسفة اسمها «أبيات فيثاغورس الذهبية»، كما ذكر سينيكا وإبكتيتوس ذلك أيضاً، وقد يكون أثر على الرواقيين الآخرين. يوصي غالين بقراءة أبيات القصيدة مرتين، الأولى بصمت والثانية بصوتٍ عالٍ، ويقترح بأن نتذكر بشكل يومي مجالات التحسّن التي ساعدنا ناصحونا على تحديدها؛ إذ ينبغي أن نمارس هذا بشكلٍ متكررٍ قدر الإمكان، وفي النهاية يقول: «عند بزوغ الفجر قبل أن نبدأ أعمالنا اليومية، وبحلول المساء قبل أن نوشك على الاستراحة».

أما عن *التأملات الصباحية*، فيقول غالين بأنك حالما تنهض من سريرك، وتبدأ بالنظر في المهام المقبلة، فيجب أن تسأل نفسك سؤالين:

1. ماذا قد تكون العواقب إذا تصرّفت كعبدٍ لعواطفك؟
2. كيف قد يختلف يومك إذا تصرفت بشكلٍ عقلانيٍّ أكثر باستعراض الحكمة وضبط النفس؟

يُناقش ماركوس في كتاب *التأملات* كيفية الإعداد لليوم أربع مراتٍ على الأقل، حيث يذكر أن فيثاغورس اعتاد أن يتأمل النجوم كل فجر، ويفكّر بتناسقها، ونقائها، ووضوحها كرمزٍ لرجلٍ يعيش بالحكمة، والفضيلة والبساطة، وبالمثل يخبر نفسه عند الاستيقاظ بأنه ينهض ليمارس قدراته في الحكمة، وليس ليكون دميةً للأحاسيس الجسدية وينجرف وراء المشاعر المبهجة أو يتحول عن المشقّة، ويخبر نفسه بأن يحب طبيعته وقدرته على التفكير وأن يبذل قصارى جهوده ليعيش تبعاً لذلك. كما سنرى لاحقاً، فهو يعطي نفسه كذلك نصيحة محددة جداً عن كيفية التعامل مع الأشخاص صعبي المراس دون أن يُصاب بالإحباط أو الامتعاض.[1]

يصف هذا المقطع المشهور من «الأبيات الذهبية» *التأملات المسائية* التي اقتبسها إبكتيتوس لتلاميذه:

لا تدع النوم يغزو عينيك المرهقتين قبل أن تفحص كل يوم ضميرك، متسائلاً:

«فيم قصَّرتُ؟ وماذا فعلت؟ وأي واجباتي أغفلت؟»، وابدأ من البداية، مسائلاً نفسك عن هذه المسائل واحدة واحدة.

فإذا أسأتَ التصرف، لُمْ مسلكك. أما إذا أحسنتَه فابتهج.[2]

بإمكانك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة البسيطة الثلاثة:

1- *التأملات*، 11-27، 5-1، 2-1.

2- *المذكرات*، 3.10.

1. ***ما الذي أسأت فعله؟*** هل سمحت لنفسك بأن تحكمك المخاوف غير العقلانية أو الرغبات غير الصحية؟ هل تصرفت بسوء أو سمحت لنفسك لتتخرط في الأفكار غير العقلانية؟

2. ***ما الذي أحسنت فعله؟*** هل تحسّنت بالتفكير الحكيم؟ اثنِ على نفسك وعزّز ما تريد إعادته.

3. ***ما الذي قد تفعله بشكل مختلف؟*** هل أغفلت أية فرصة لممارسة فضيلة أو قوة الشخصية؟

كيف يمكنك أن تتعامل مع الأمور بشكل أفضل؟

كما رأينا أصبح الرواقيون الشباب مدركين أفكارهم وتصرفاتهم تماماً عندما كانوا تحت مراقبة أو مسائلة الناصح الأمين، فإلى درجةٍ ما أن تعرف ما ستمر به بنهاية اليوم يُمكن أن يكون له وقعٌ مماثل، إذ يُجبرك على تركيز اهتمامك إلى سلوكك خلال اليوم. ذكّر ماركوس نفسه بمقولة بليغة لهيرقليطس: علينا ألا نقول ونعمل كما لو كنا نيام.[1] إذ نحتاج لبذل جهدٍ لإيقاظ وعي الذات بمعنى آخر. إن إتّباع الروتين اليومي إلى حد ما يساعدنا في القيام بذلك بالتصرف كالناصح *لأنفسنا*.

هذا النظام سيجعلك أكثر وعياً بأفكارك ومشاعرك وأفعالك، كما يمكنك أن تعزز الوعي الذاتي بسؤال نفسك بانتظام طوال اليوم بالطريقة التي يصفها الرواقيون، فعلى سبيل المثال: كان ماركوس

1- *التأملات*، 4-46.

يفحص شخصيته وأفعاله، وربما يطرح نوعاً من الأسئلة التي قد يكون الأستاذ الرواقي قد طرحها. فكان يسأل نفسه في مختلف الظروف: ما الفائدة التي أضيفها إلى روحي؟[1] كما كان يسبر أغوار عقله ويتمحّص القيم الأساسية التي كان يعتبرها من المسلّمات، فقد كان يسأل: روح من التي أملكها الآن؟ أأتصرف كطفل أو مستبدّ أو خروف أو ذئب، أم أستغل قدراتي الخالصة ككائن عقلاني؟ ما السبب الذي أستخدم عقلي لأجله الآن؟ أأتصرف بحماقة؟ هل نفر الآخرين مني؟ هل أدع نفسي أنجرف وراء الخوف أو الرغبة؟ ما العواطف الموجودة في ذهني حالياً؟. كذلك قد تسأل نفسك: كيف يجري الأمر فعلاً؟ في بعض الأحيان من الضروري أن تُقاطع الأمور التي تقوم بها خارج نطاق العادة، حتى تتمكن من سؤال نفسك ما إن كانت صحية فعلاً أم غير صحية على المدى البعيد.

وظّف الرواقيون منهج الاستجواب السقراطي *«الينخوس»* الذي يكشف تناقضات معتقدات الشخص الذي يتم استجوابه، وهو أشبه قليلاً بما يخضع له الشهود يوم المحاكمة. قبل كل شيء آمنوا بأن الرجل الحكيم يتّسق في أفكاره وأفعاله، بينما وبالنقيض يتردد الحمقى ويندفعون بمشاعرهم المتضاربة التي ترفرف بين الشيء والآخر تماماً كالفراشات؛ لذلك كثيراً ما نسمع الرواقيين يثنون على الرجل الحكيم على بقائه كما «هو» مهما كان ما يواجهه، وحتى تعابير وجهه وسلوكه

1- *التأملات*، 5-11.

تبقى كما هي مهما كانت الظروف. لعلّ ماركوس قد مرّ بهذا النوع من الاستجواب من روستيكوس وأساتذته الرواقيين الآخرين كجزءٍ من العلاج الرواقي، فأحد الأمور الأساسية التي يميل لإبرازها هو أي تعارضٍ بين القيم التي نستغلها في توجيه حياتنا أو الأشياء التي نرغب بها، والقيم التي نستخدمها لنطلق الأحكام على الآخرين، أو ما نجده يستحق الثناء واللوم، ويطلق المعالجون على هذا «المبدأ الثنائي».

هذا النوع من الاستجواب السقراطي يمثل جزءاً من منهجٍ يدعى «توضيح القيم»، وهو ما وُجد منذ السبعينات من القرن الماضي وقد مرّ مؤخراً بعودة شعبيته بين المعالجين والباحثين،[1] بالتفكير مليّاً بقيمنا كل يوم والسعي لوصفها باختصار، فيمكننا تطوير حسّ أوضح للتوجّه في الحياة. قد تقوم بذلك عبر طرح أسئلةٍ على نفسك مثل:

- ما أهم شيءٍ في الحياة بالنسبة لك بنهاية المطاف؟
- ما الذي تريد أن ترمز إليه حياتك أو تمثّله فعلاً؟
- ما الذي تُريد أن تُذكر به بعد وفاتك؟
- ما نوعية الشخص الذي تودّ أن تكون عليه في الحياة؟
- ما نوعية الشخصية التي تودّ أن تكون لديك؟
- ما الذي قد تودّ أن يُكتب على شاهد قبرك؟

1- Simon, Howe, and Kirschenbaum, Values Clarification, 1972.

هذه الأسئلة مقاربة كذلك لتقنية العلاج المعروفة بتخيّل كلمات التأبين خلال جنازتك، وسل نفسك ما الشيء الذي تُريد أن يتذكرك الناس لأجله بشكل مثالي؟ فكّر بإبينزر سكروج في رواية «*أنشودة عيد الميلاد*» لتشارلز ديكنز، الذي كان لديه نوعاً من عيد الغطاس الأخلاقي بعد أن واجهه شبح عيد الميلاد المستقبلي برؤيا مزعجة عن أشخاصٍ يستجيبون لموته وشاهد قبره.

هناك تقنية أخرى لتوضيح القيم لتلاميذ الرواقية، تتضمن إعداد قوائم تصفية في أعمدة متجاورة بعنوان «مرغوب» و«إعجاب»:

1. **مرغوب:** الأشياء التي ترغب بها بشدة في الحياة.
2. **إعجاب:** الخصال التي تجدها محمودة، ومثيرة للإعجاب في الآخرين.

هاتين القائمتين لا تتطابقان إطلاقاً، فلم هما مختلفتين، وكيف لحياتك أن تتغير إن شئت أن تتوسّم بالخصال التي تجدها مثيرةً للإعجاب في الآخرين؟ فكما يقول الرواقيون: ما الذي قد يحدث إن كنت ستجعل من *الفضيلة* أولويةً أولى في حياتك؟ سيكون أهم جانبٍ من ممارسة قيم التوضيح هذه بالنسبة إلى الرواقيين هو فهم طبيعة الإنسان الحقيقية للخير؛ من اجل توضيح أهم الأهداف للعيش وفقاً عليها.

بمجرد أن توضّح قيمك الأساسية، فبإمكانك عندها مقارنتها بأمهات الفضائل الرواقية من الحكمة والشّجاعة والعفّة والعدالة. يجد الناس هذا الأمر مفاجئاً في مساعدتهم في تخصيص بضع دقائق من

اليوم للتفكير ملياً في قيمهم. أصبح توضيح القيم جزءاً لا يتجزأ من الدلائل الحديثة المبنية على علاجات الاكتئاب السريري، فتوضيح قيمنا والمحاولة للعيش بشكل متناسقٍ أكثر وفقاً لها قد يساعدنا من جديد في الحصول على حسّ التوجّه في الحياة، والتوجّه نوع من إحساسٍ أكبر للإنجاز والرضا. جرب إثارة التفكير بطرائقٍ بسيطة تمكنك من القيام بالأشياء التي ترضي قيمك الأساسية كل يوم. لا تكن طموحاً جداً، ابدأ فقط بتغييراتٍ بسيطة، بعد ذلك وأثناء تأملك المسائي قد تبدي لنفسك حرفياً علاماتٍ للفضائل من أصل عشرة، أو بالأحرى التي ترقى لقيمك الداخلية. سيشجعك هذا الأمر على التفكير بعمق عن الطرائق التي يمكنك أن تتحسن من خلالها نحو تجسيد قيمك. تذكّر: إن الأهداف الأساسية للرواقيين في الحياة في الخير السامي هي في التصرف *بشكلٍ متناسقٍ* مع العقل والفضيلة.

رأينا في هذا الفصل دور يونيوس روستيكوس في حياة ماركوس كأستاذٍ رواقي وناصح، فقد أقنع ماركوس كقيصرٍ شاب بأنه سيستفيد من التدريب الأخلاقي وعلاج العواطف الرواقي، وقد جددنا وصف العلاج الرواقي (*ثيرابيا*) بناءً على الوصف الذي ذكره طبيب ماركوس الشخصي غالين الذي بدوره استند إلى *علاجيات* خريسبيوس الضائعة، وجمع هذا الوصف بالمقاطع ذات الصلة من *التأملات*.

كما وصفنا كيف نستفيد من الممارسات المشابهة اليوم، سواء كان لديك ناصح حقيقي تلجأ إليه أم لا، ويمكن لدور الناصح أن يُرى من

حيث نمذجة *السلوكيات والاتجاهات*؛ إذ يمكنك استخدام مختلف تمارين الكتابة والتصوّر لمحاكاة ممارسة النصح الرواقية. كما شاهدنا كيف قدّمت «أبيات فيثاغوراس الذهبية» لغالين وسينيكا وإبكتيتوس إطار عملٍ للعلاج الرواقي عبر تقسيم اليوم إلى ثلاثة أقسام هي: التأمل الصباحي، اليقظة أثناء اليوم، والتأمل المسائي.

تعرفنا على مفهوم توضيح القيم من العلاج الحديث، ويمكن للتفكير في قيمك الأساسية وتوضيحها أن تسهم في محاربة الإحباط والمشكلات العاطفية الأخرى، خاصةً بمجرد أن تبذل جهداً ثابتاً للعيش وفقاً لقيمك الأصدق كل يوم. بإمكانك أن تقارن بينها وبين قيم أمهات الفضائل واكتشاف مهم من مختلف الجوانب عبر اتّباع الروتين اليومي. عاود سؤال «ما أهم شيءٍ في الحياة بالنسبة لك؟»، أو كما قد يقول الرواقيون: «ما الطبيعة الحقيقية للخير؟». حتى تخصيص بضع دقائق كل يوم لتوضيح قيمك والأشياء التي تتفق معها يُمكن أن تكون مفيدة. تذكّر: التغييرات الصغيرة من هذا النوع يمكن أن تكون ذات وقع كبير ومفاجئ.

ستساعدك الأفكار في هذه الفصل على تطبيق العديد من المفاهيم الرواقية، والتقنيات التي ستتعلمها عندما تقدم لك إطار عملٍ لممارستك اليومية. حين تُستخدم «دورة التعلّم» وحدها بالشكل المناسب، فسيكون ذلك كافياً للعديد من الأشخاص ليروا التحسنات في شخصياتهم ومرونتهم العاطفية، وخصيصاً التي تمتزج بقرائتهم ودراسة النصوص

الرواقية. يبدو بأن هذا النوع من اختبار الذات هو جانبٌ مهم من التدرب على الرواقية القديمة، وكما قال سقراط: حياة لا يُفحص عنها لا تستحق أن تعاش.

(4)
اختيار هيراكليس

وضع ماركوس رأسه بين يديه وتأوه، لم يكن ذلك بسبب الطاعون الأنطوني الذي فتك به أو تهديد الغزو البربري المتزايد من الشمال الذي جعله يائساً لمستقبل روما، بل كانت الحفلة التي أقامها أخيه لوسيوس فيروس. لطالما كانت للوسيوس وماركوس شخصيتين مختلفتين نوعاً ما على الرغم من أنهما حكما معاً، إلا أنهما ومع مرور السنين نشأا بعيدين عن بعضهما، فبينما تحوّل ماركوس بإطّرادٍ إلى الفلسفة كهادٍ له، أصبح لوسيوس معروفاً بسعيه للمتعة وإثارة المشكلات نوعاً ما.

قد تكون الروابط العائلية بين النبلاء الرومانيين معقدة، فلوسيوس لم يُكن أخو ماركوس بالتبنّي فحسب، بل كان صهره كذلك كونه تزوج لوسيلا ابنة ماركوس، ولذلك قيل بأن ماركوس نظر إليه كابنٍ أكثر من رؤيته له كأخ. عند تنصيب ماركوس إمبراطوراً كان أول أمرٍ أصدره هو تعيين أخيه لوسيوس إمبراطوراً شريك لينضمّ إلى كرسي الحكم معه، وهو التكليف الأول من نوعه في التاريخ الروماني. مُنح لوسيوس اسم عائلة ماركوس «فيروس»، وكان اسمه سابقاً لوسيوس آيليوس أوريليوس

كومودوس. كان لوسيوس شاباً وسيماً وذا كاريزما شخصية، ويبدو على الأحرى أنه كان يشعر براحةٍ أكثر في الرداء الإمبراطوري البنفسجي أكثر من ماركوس.

كان (لوسيوس) فيروس متّسقاً بذاته وذا تعبير لطيف، فقد أطلق لحيته للنمو تقريباً على غرار البربريين؛ إذ كان طويل القامة وذا مظهر مهيب، وكانت ملامح جبهته مقاربة لحاجبيه نوعاً ما، كما كان يتباهى بشعره الأشقر، ويقال بأنه كان يستخدم غبار الذهب المستخلص على رأسه ليبدو شعره الفاتح أكثر اصفراراً.[1]

بالرغم من أن ماركوس ولوسيوس حملا لقب الإمبراطور معاً، إلا أن لوسيوس كان خاضعاً بجلاء لماركوس وأطاعه على غرار حكام المقاطعات أو القادة العسكريين.

كان السبب وراء تنصيب ماركوس للإمبراطور الشريك هو لأنه زعم بأحقيته لاعتلاء العرش، وكما شاهدنا تُوفي والد لوسيوس الشرعي قبل أن يخلف هادريان، لذا فمن حكمة ماركوس أن يُقنع مجلس الشيوخ بأن يشارك السلطة مع أخيه؛ لكي يتجنّبوا نشوء أطرافٍ مضادة. لم يخشَ مجلس الشيوخ شيئاً أكثر من نشوب حربٍ أهلية تمزق الإمبراطورية إلى أشلاء، وقد ساعد هذا الإجراء في ضمان الاستقرار السياسي، كما تطلّب تاريخ ماركوس المرضي وصحته المعتلّة اتّخاذ هذا القرار. فبينما كان لوسيوس في التاسعة من العمر وفي وضعٍ بدنيّ أفضل، كان

1- *هيستوريا آغوستا.*

يتم إعداده ليعيش أطول عُمراً من ماركوس ويصبح خليفته. إن الحكم المشترك يعني أنه إذا بُغت أحد الحاكمين، فالحاكم الآخر يبقى على عرش السلطة، ويقلل مخاطر أية نزاعات على تولي الحكم.

علاوةً على ذلك، وصف المؤرخ كاسيوس ديو لوسيوس بأنه رجلٌ أصغر سناً وأكثر صرامة «أكثر ملائمةً للمشروعات العسكرية». بقدر ما نعلم، لم يرَ لوسيوس أية خدماتٍ عسكرية قط وهو في صباه، غير أنه في البداية اشتهر في الفيالق العسكرية أكثر من ماركوس على الأرجح، فوالده خدم حاكماً وقائداً عسكرياً في بانونيا لفترة وجيزة، وبمجرد ما اعتلى ماركوس ولوسيوس العرش، أرسل ماركوس أخاه لوسيوس لمخاطبة الفيالق العسكرية بالإنابة عنه، وشرع بمعاملته ممثلاً عسكرياً له بشكل فعال. من الواضح أنه كان لدى ماركوس ومستشاريه انطباعاً حول لوسيوس وإمكانية أن يصبح جنرالاً قيد الإعداد، ثم اتّضح بأنه عديم الجدوى كلياً في هذا الدور؛ لأنه افتقر إلى الحس بالمسؤولية وانضباط الذات الضروريين للحياة العسكرية، وعوضاً عن ذلك فقد أمضى وقته في احتساء الشراب والاستمتاع مع أصدقائه.

في الواقع عُرف لوسيوس بحبه للحفلات الباذخة على نقيض أخيه، فقد كانت تلك الحفلة شغل ماركوس الشاغل وكلّفته الكثير وما يناهز الأجر السنوي لفيلقٍ بأكمله، ويبدو بأن النفقة الرئيسة كانت في الهدايا التي أعطاها لوسيوس ضيوفه، ففي البداية استلموا سكاكين وأطباقاً رائعة، وحيوانات حية من النوعية نفسها التي يأكلونها في كل وجبة، فقد

وزّع حديقة حيواناتٍ من الطيور والمخلوقات ذوات القوائم الأربعة. ثم أُعطوا أقداحاً فاخرة مصنوعة من الأحجار شبه الكريمة والكريستال السكندري، ثم أكواباً مرصعة بالذهب والفضة والمجوهرات، وأكاليل مجدولة بأشرطة من ذهب وأزهاراً خارج الموسم، ومزهريات ذهبية تحوي مراهم نادرة. فقد كان الضيوف يُسلّون بجولات مصارعة المجالدين الخاصة، وكانا يشربون ويلعبون القمار حتى الفجر، وفي النهاية كانت عربات البغال ذات الزخارف الفضية تقلّهم إلى بيوتهم، فكانوا يمنحون العربات؛ ليحتفظوا بها إلى جانب العبيد الشباب الوسيمين الذين كانوا يخدمونهم. لا يُمكن شراء الأصدقاء، ومع ذلك فقد جذب البذخ حاشيةً من الجشعين والمتسكعين الماجنين الذين حرّضوا على أسوأ الجوانب في شخصية لوسيوس.

يصوّر كتاب «*التاريخ الأغسطي*» لوسيوس بشكلٍ سلبي بصفة عامة كمهرجٍ منغمسٍ في الملذات وعديم الجدوى. تتناقض صورة لوسيوس المرسومة جذرياً عن صورة ماركوس الرواقي حسن النية، وحتى لو بالغت القصص في سرد رذائل لوسيوس، فعلى الأرجح هنالك جزءٌ من الحقيقية في ذلك، فمثلاً: رغم اعتلاءه العرش كإمبراطورٍ شريك لماركوس لما يقارب العقد من الزمن فقد هبط لوسيوس فعلياً إلى تذييل *التأملات*. يقول ماركوس بأنه ممتنّ لأن لديه أخ فقط، «الذي كان بشخصيته هذه قادراً على تحفيزي لرعاية طبيعتي، ومع ذلك وفي الوقت نفسه أثلج صدري باحترامه ومحبّته»، ولربما أدان لوسيوس بثقل

الوطأة.[1] يتحدّث ماركوس هنا بغموضٍ فذّ، ولكن لعله قصد أنه أصبح أكثر إصراراً لتعزيز شخصيته عقب ملاحظة رذائل أخيه التي خرجت عن نطاق السيطرة، غير أن ماركوس شعر بالارتياح ببقاء لوسيوس مخلصاً له، وبإظهار «الاحترام والمحبة» عوضاً عن تقسيم الإمبراطورية مع أولئك الذين يعارضون حكمه. يُمكننا أن نقول بأن كان هذا خطراً حقيقياً من الحرب الأهلية التي حرّضها أشهر الجنرالات آفيديوس كاسيوس ضد ماركوس لست سنواتٍ عقب موت لوسيوس.

في صبا ماركوس ولوسيوس تشاركا حب الصيد معاً، والمصارعة، وغيرها من الهوايات النشطة، وتدرّب كلاهما على الفلسفة الرواقية، فبينما كرّس ماركوس نفسه لدراسة الخطابة والفلسفة على نحوٍ متزايد وشقّ طريقه باجتهاد عبر تقلّد الأدوار التصاعدية في المناصب العامة، بدا لوسيوس وكأنه لم يقُم سوى بالقليل جداً عدا الاستمتاع بحياة الترف.

بينما كان الأخ الأصغر يحضر سباق العربات، وألعاب المصارعات، أو الحفلات مع أصدقائه، كان ماركوس عاكفاً على قراءة الكتب، واكتساب المعرفة الجوهرية في القانون الروماني وبيروقراطية الحكومة. بإمكانك القول بأن لوسيوس اختار المتعة قبل العمل، وماركوس اختار العمل قبل المتعة.

إن تأويلي هو أن لوسيوس قد نظّم حياته كاملةً للسعي وراء الملذات الفارغة كنمطٍ من التهرب العاطفي. يعرف أطباء النفس الآن بأن الناس

1- *التأملات*، 1-17.

كثيراً ما ينشغلون بالعادات التي يعتبرونها ممتعة -بدءاً من وسائل الإعلام المجتمعي إلى المخدرات-، وذلك كطريقةٍ لإلهاء أنفسهم من أو قمع المشاعر غير *المرضية*. وفي حالة لوسيوس ربما قدمت الكحول وغيرها من الانحرافات مهرباً من القلق ومسؤولياته كإمبراطور، وكما سنرى فلا عيب في المتعة إلا إذا اشتعلت رغبتنا الملحة لدرجة أن نتجاهل مسؤولياتنا في الحياة أو استبدلت الأنشطة الصحية وتحقيقها بما هو عكس ذلك.

لا يُمكن لملاحقة الملذات العابرة والفارغة أن تقود للسعادة قط على المدى الطويل. يُمكن للملذات أن تكون صعبة، ويمكنها أن تغوينا بطرحٍ شيءٍ ليست عليه. إن ما نسعى إليه جميعاً في الحياة هو الإحساس بالسعادة الحقيقية أو الإنجاز *الحقيقي* الذي يُطلق عليه الرواقيين باللاتينية اسم «يوديمونيا» Eudaimonia. مع ذلك فقد كان لوسيوس يبحث عن ذلك بشكلٍ كلي في الأماكن الخاطئة: كالابتهاج في مذابح الحلبات، وتحصيل الهدايا الباذخة على الأصدقاء المريبين. فبالطبع قد تبدو عادات الإمبراطور الروماني المنحل الاحتفالية مثالاً صارخاً لشخصٍ يسمح بتحريض متعه بحرية التصرف. ليست السيكولوجية الأساسية للرغبة مختلفةً جداً اليوم، فما زال الناس يخلطون بين المتعة والسعادة، وكثيراً ما يجدونه صعباً لتخيّل منظورٍ آخر في الحياة. وعلى النقيض علّم الرواقيين ماركوس بأننا جميعاً نسعى نحو شعورٍ أعمق ودائمٍ أكثر من الرضا؛ إذ علّموه بأنه يُمكن اكتساب هذا من خلال إدراك قدراتنا الداخلية والعيش وفقاً لقيمنا الرئيسة، وبألا نضلّ بوساطة المشاعر السطحية.

هنالك أمرٌ *مألوفٌ بغرابة* حيال هذه الحكاية: وهو الطريقان المتعارضان اللذان وجد القيصران الشابان نفسيهما فيها كأباطرة شركاء، هما ما يُمكن استخلاصه من العبرة الأخلاقية، بالطبع، فبينما كان ماركوس يحضر محاضرات أبوللونيوس وغيره من الرواقيين، فلا بد وأنه فكّر بأخيه بينما أصغى بانتباه إلى المواعظ لاعتناق الفلسفة كأسلوبٍ للحياة. عُرفت إحدى القصص «بإختيار هيراكليس»، تلعب هذه الحكاية الرمزية القديمة عن اختيار طريقنا في الحياة دوراً خاصاً في تاريخ الرواقية. تدور أحداث القصة بالمصادفة عقب تحطم سفينة زينو، حين أخذ زينو كتاب «*ذكريات*» زينوفون الثاني، حيث تصوّر القصة سقراط مجادلاً عن فضيلة ضبط النفس التي تجعل الرجال نُبلاء وأخيار، بينما السعي وراء ملذات الحياة لا يجعلهم كذلك. يبدأ سقراط باقتباس مقطعٍ مشهور من هيسيود:

إن من أيسر الأمور لكَ أن تختار الرذيلة وأن تختار منها أكداساً مكدسة لأن الطريق إليها معبد ومقامها جد قريب. ولكن الآلهة المخلدين قد أقاموا في سبيل الفضيلة عرق الكدح وجعلوا الطريق المؤدي إليها طويلاً وعراً شاقاً في بداية الأمر، ولكنك إذا وصلت إلى أعلاه وجدته سهلاً بحق رغم ما لقيت فيه من المشقة قبل.

ثم يشرع سقراط في سرد «اختيار هراكليس» الذي تعلّمه من أحد أشهر السفسطائيين الإغريقيين بروديكوس من خيوس:

ذات يوم وبينما كان هيراكليس الشاب يجول في طريقٍ غير معروف وقف عند طريقٍ مفترق، فجلس وبدأ يتأمل مستقبله، غير واثقٍ أي الطرائق

سيسلك. فجأةً وجد نفسه أمام إلهتين مجهولتين: ظهرت الأولى بهيئة امرأة جذابة متأنقة بزيّ جميل تُدعى كاكيا (Kakia)، مع أنها ادّعت زوراً بأن أصدقاءها يلقبونها يوديمونيا (Eudaimonia): أي السعادة والرضى. فسبقت رفيقتها وألحّت على هيراكليس بإصرار شديد ليتبع طريقها ووعدت هيراكليس بطريقٍ يقود إلى أيسر أساليب الحياة وأمتعها، إلى الطريق المختصر للسعادة الحقيقية، وأخبرته بأن يمكنه أن يعيش ملكاً ويتجنّب المشقّات والصعاب ويحيا مستمتعاً بالترف فوق ما يحلم به أي رجل، وستأتيه جميعها بإشغال الآخرين.

بعد أن أصغى إليها لبرهة، اقتربت الإلهة الأخرى آريتي من هيراكليس، وقد ظهرت بهيئة امرأةٍ حبتها الطبيعة حُسناً وجمالاً وكانت أقل صلفاً وأشد وقاراً، وما أثار دهشته هو علامات الأسى التي بدت عليها، فنبّهته بأن طريقها يقود إلى اتجاهٍ مختلفٍ جداً: إذ سيكون طويلاً وشاقّ، ويتطلب القيام بالكثير من الأعمال المضنية، وأخبرت هيراكليس بصراحة بأنه سوف يُعاني، وسيُكتب عليه المشي على الأرض مرتدياً الخِرق، ويتعرّض للإهانة والاضطهاد من قبل أعداءه. حذّرته آريتي قائلة: لا تهب الآلهة الرجال أي شيءٍ رائعٍ ومثير للإعجاب دون أن يبذلوا أي مجهود والقيام بأي عمل. قالت الإلهة لهيراكليس بأن سيُطلب منه ممارسة الحكمة والعدالة لمواجهة الشدائد المتكالبة بشجاعة وضبط النفس، وتجاوز العقبات الهائلة بالأعمال والمشرفة والشجاعة، فهي السبيل الحقيقي الوحيد للوصول إلى الرضا في الحياة.

اختار هيراكليس طريق آريتي (Arete) أو «الفضيلة» البطولي المشهور، ولم تغريه كاكيا أو «الرذيلة»، فتسلّح بهراوةٍ خشبية وتوشّح جلد الأسد النيمي، وجال من مكانٍ لآخر وكأن العالم كله منزله، يرمز إلى طريقة حياةٍ طبيعية وبدائية أكثر. أجبرته الآلهة للقيام بالمهام الأسطورية الإثنتي عشر، منها: قتل وحش الهيدرا (Hydra) والدخول في نهاية المطاف إلى هاديس (Hades) العالم السفلي نفسه للقبض على كلب السيربيروس (Cerberus) بيديه المجردتين. مات هيراكليس بعد تعرضه لمعاناة شديدة سببها خيانة زوجته الغيور التي خدعته ليضع رداءً منقوعاً في الدماء وملوّثاً بسُمّ هيدرا. على كل حال كان زيوس منبهراً جدا بعظمة روح ابنه الفاني لدرجة أن *ألّهه* ورفع من شأنه إلى منزلة الإله بحد ذاته.

ليس من المستغرب أن يُعجب الفلاسفة الكلبيون والرواقيون بهيراكليس البطل الأسطوري، فقد جسّدت مهامه مبدأهم بأنه من المجزي مواجهة الصعاب طوعاً وصقل قوة الشخصية عوضاً عن الأخذ بأسهل الخيارات بتبنّي المعيشة المريحة والكسل. لذا صوّر الكاتب الساخر لوسيان (Lucian) الذي عاصر ماركوس مزاد العبيد الذي بيع فيه أسطورياً دايوجينس الكلبي، على النحو التالي:

البائع: أهنالك أي شخص تحاكيه؟

دايوجينس: نعم، هيراكليس.

البائع: إذن لمَ لست تضع جلد الأسد؟

رغم أنني سأعترف بأنك تبدو مثله.

دايوجينس: في الواقع هذا الرداء القديم هو جلد الأسد، وتماماً مثله فأنا أقاتل في معركة ضد المتعة، ولست في مزايدة أي شخص سوى إرادتي، مذ جعلت مهمتي تطهير الحياة البشرية.[1]

رأى الرواقيون في أسطورة هيراكليس حكاية رمزيةً عن فضائل الشجاعة وضبط النفس، كما كان الكلبيون من قبلهم. سأل إبكتيتوس تلاميذه: برأيكم، كيف كان لهيراكليس أن يثبت، إن لم يكن هناك وحوش مثل الأسد النيمي، وهيدرا، وظبي آرتميس، ووحش ايرمانثيا، وجميع الظالمين والمتوحشين لمواجهتهم؟ماذا لو بقي في المنزل مغطى على الأسرة المفروشة، ويعيش حياة الترف واليسر، فما كان ليكون هناك هيراكليس إطلاقاً!».[2] يخبر إبكتيتوس تلاميذه بأنه مثلما طهّر هرقل الأرض من الوحوش دون أن يتذمر، فيجب أن يشرعوا بإخضاع أنفسهم بتطهير أنفسهم من الرغبات الأساسية والعواطف من قلوبهم.

بمعنى آخر، بالنسبة إلى الرواقيين ترمز حكاية هرقل إلى التحدي الملحمي لتحديد من نريد أن نكون فعلاً في الحياة، ووعد الفلسفة والميل للرضوخ إلى الملذات والرذيلة. إن العبرة هي أن الأمر يتطلب بعض المجهود الهرقلي للبقاء على الطريق القويم، ولكن ألم تكن حياة هرقل *سيئة*؟ كما سنرى فمن المنظور الرواقي ظل هرقل *مبتهجاً* رغم كل ما قاساه، فقد استمتع بإحساسٍ داخلي عميق من الرضا لمعرفته أنه كان يحقق مصيره

1- لوسيان، *فلسفات للبيع*.
2- *الأحاديث*، 1.16 (معدّلة قليلاً).

ويعبر عن طبيعته الأصلية، فكان في حياته أمراً أبعد بكثير من المتعة، فقد كان لها غرض. لابد وأن كل هذا كان بديهياً لماركوس ولوسيوس مما تلقياه من تعلّم الرواقية. تدريجياً فقد لوسيوس رغبته، ومع ذلك أدار ظهره للفلسفة، وبالتأكيد بينما كان ماركوس مشغولاً بالدراسة والعمل الدؤوب في المناصب العامة، كان لوسيوس يكتسب السمعة السيئة لفجوره وافتتانه المتزايد بمشاهد الرياضات الرومانية المشهورة. كان يجلس في المياه الساخنة بجانب الفرق الخضراء في السباق، وبالتالي يسيء إلى الفرق المنافسة، وتحديداً الفرق الزرقاء، وحيث ذهب كان يأخذ تمثالاً ذهبياً لأغلى خيل فولوسير (Volucer). كما كان لديه قدح نبيذ ضخم مصنوع من الكريستال لدرجة أطلق عليه اسما في شرفه «قدرتها تفوق مقدرة أي نفسٍ إنسانية» وهي شهادة لسمعته السيئة بحفلات الشرب.

بالمقابل اختار ماركوس تجنّب هذه الأنواع من الملهيات أو يحاول التقليل منها إلى أدنى مستوى، مثلما فعل هرقل في حكايته. كما تعلّم الكثير من العبد المجهول في صغره، ونصحه بأن لا يتحيز للفصائل الخضراء أو الزرقاء في سباقات العربات الحربية أو غيرها من فئات المصارعة المختلفة. هذه كانت الأشكال الرئيسة للترفيه العام في إمبراطورية روما، ويبدو بأن الجماهير كانت مدمنة عليها مثل الكثير منا، من مشاهدي الرياضات والبرامج الواقعية اليوم.

استنكف ماركوس الكثير من الفعاليات العامة المشابهة، إلا أنه كان مُلزما لحضورها بإصرار أصدقاءه ومستشاريه، ويبدو بأنه وجد فيها

سفكاً للدماء بشراسة ووحشية لا داعي منها. بالطبع، بدأ الإمبراطور ماركوس بفرض الكثير من القيود على هذه الألعاب الوحشية، فأصر بأن يستخدم المصارعين أمامه أسلحةً غير حادة، حتى لا يخاطر أياً من الرياضيين بحياتهم أثناء الصراع، وبالمثل كانت الإثارة في سباق العربات الحربية في سفك الدماء طالما شُوّه المتسابقين الحربيين أو الخيول أو قُتلوا في هذه الرياضة الخطرة. حاول ماركوس أن ينظر إلى ماوراء حماس الحشود، فتبنى سلوكاً فلسفياً أكثر إلى الفعاليات التي تجري أمام عينيه سائلاً نفسه: أهذا *فعلاً* مايجده الناس ممتعاً؟

بالنسبة إلى الرواقيين فإن مشاعر المتعة بحد ذاتها ليست جيدة ولا سيئة، بل ما يتعلق بحالتنا الذهنية إن كان جيداً أم سيئاً، صحياً أم غير صحي، وتعتمد فقط على الأشياء التي نتمتّع *بها*. يُقارن ماركوس بين المجتمع الروماني ومواكب الاحتفالات الفارغة حيث يبدوا الناس مشتتي الذهن بالتفاهات، إلا أنه يذكر نفسه بأنه يجب أن يأخذ مكانه فيها بطيب خاطر. وبالرغم من ذلك يُمكن لقدر المرء أن يُقاس بالأشياء التي يقدّرها.[1] فالاستمتاع بمعاناة الغير أمرٌ سيء، وبالتالي فإن الاستمتاع برؤية الرجال وهم يتعرضون للموت أو الإصابات البليغة هو رذيلة في نظر الرواقيين. بالمقابل فالاستمتاع برؤية الآخرين وهم يزدهرون هو أمرٌ جيد. قد تظن بأنه واضح: مع ذلك، يُمكن أن تعمينا متعة عواقبها لأنفسنا وللآخرين. عُلم ماركوس من قبل الأساتذة الرواقيين بأن يدرس

1- *التأملات*، 7-3.

المصادر وعواقب المتعة عن قرب، ولذلك فقد كان قادراً إلى حدٍ ما أن يرى ماوراء تحيزات ثقافته. بالمثل يجب أن نتعلّم الاستمتاع بما هو مفيد لنا ولغيرنا، وليس بما هو سيء لنا، وبالمقابل هنالك نوعٌ من الرضا الداخلي الذي يأتينا من العيش باتساق وفقاً لقيمنا العميقة التي يُمكن أن تجعل المتع العادية تبدو سطحية. يذكر ماركوس ذلك عندما أخبر نفسه مراراً بأن الهدف من الحياة هو *العمل* وليس المتعة.

في البداية سخر الناس من ماركوس ودعوه بالمتكبر والممل أثناء الألعاب؛ لأنهم رأوه يقرأ المستندات القانونية ويناقشها مع مستشاريه، حيث قيل له بأن عليه أن يظهر في هذه الفعاليات ليُسعد الحشود، إلا أنه أراد أن يستغل الوقت ليناقش المسائل المهمة المتعلقة بإدارة الدولة، حتى أن أستاذه وصديقه المقرّب فرونتو انتقده على جديته:

بالمناسبة، لقد انتقدتك عند غيابك في عدة مناسبات أمام دائرة صغيرة من أصدقائي المقربين، فقد كانت هناك وقت قمت به بذلك مثل عند دخولك التجمعات العامة متجهم الوجه عوضاً عن أن تكون تعابيرك لائقة، أو كنت غارقاً في قراءة كتاب في المسرح أو أثناء حفل (وهنا أتحدث عن الوقت الذي لم ابتعد فيه عن المسارح والحفلات)، ففي مثل هذه المناسبات كنت أسميك رجلاً عديم الإحساس لا تجيد التعامل مثلما تتطلب الظرف، أو في بعض الأحيان كت أناديك بغيضاً بدافع من الغضب.

في نهاية المطاف تعرف فرونتو على طريقة تفكير ماركوس،

وبالتدريج أدرك بأن هنالك الكثير من الأشياء المهمة في الحياة أكثر من العلاقات الاجتماعية مع الطبقات الرومانية الراقية، الذي رأى كلاً منهما بأنها تفتقر للدفء الحقيقي والألفة. كذلك فقد واجه ماركوس الانتقاد من الحارس العجوز لتشجيعه الرجال أمثال زوج ابنته المستقبلي بومبيانوس (Pompeianus) استناداً على جدارته بدلاً من الاستناد إلى أصل النسب، وكان يختار أصدقاءه بعناية حسب سماتهم الشخصية التي أحبها فيهم بدلاً مما بدا اجتماعياً لمن هم في مكانته الاجتماعية. لم يكن رفقاءه ممتعين دوماً لأنهم كانوا يتحدثون بصراحة وكانوا ينتقدونه، إلا أنه تقبلهم لما كانوا يشاركونه تقييمه وساعدوه على أن يصبح أفضل، فمن الواضح بأنه فضّل رفقة عائلته وأصدقاءه الموثوق بهم أكثر من التواصل مع نخبة المجتمع الروماني، ويعترف في *التأملات* بأنه يتوق لحياة عائلية مثالية أبسط في منازله الهادئة بالأرياف الإيطالية، وبالرغم من أنها طريقة صحية وأكثر تواضعاً لقضاء وقت فراغه مقارنة بحفلات لوسيوس الجامحة، بينما كان ماركوس متلهفاً ليتنحى جانباً حين تعين عليه الرحيل من روما تجاه الحدود الشمالية بسبب الحروب الماركومانية.

رغم أن ماركوس ابعد أوراقه في المسرح بذكاء، إلا أنه ظل مصراً على العمل، فبينما ناقش القرارات السياسية مع مستشاره، افترض الحضور بأنه كان يتحدث إليهم عن الألعاب مثل أي شخصٍ آخر. حتى أنه وجد سبلاً لاستخلاص دروس الحياة من الألعاب. ففي مصارعة الوحوش البرية كان ماركوس يراقب المصارعين وبعضهم قد أُكل نصفه

وبعضهم مغطى بالجروح ويتوسلون المداواة ليعودوا إلى المعركة. ربما ذكّره ذلك أيضاً بأخيه الذي تخلى عن الفلسفة واعتنق حياة الآثام التي دمرته بوضوح.

وضع ماركوس لوسيوس تحت السيطرة طالما هما معاً، بيد أنه بعد فترة قصيرة من تنصيب الأخوين إمبراطورين متشاركين، احتل الملك البارثي فلوجاسس الرابع (Vologases IV) مقاطعة آرمينيا التابعة لروما، وسارع الحاكم المجاور كبادوكيا (تركيا في الحاضر) لمواجهة العدو، ولكن حوصر فيلقه ودمر. فقد كان مجبراً على ينهي حياته بنفسه. كانت هزيمة مخزية للرومانيين وسرعان ما تصاعد الصراع إلى أزمة عسكرية أكبر.

كان حضور ماركوس لا يزال مطلوباً في روما، لذا فقد أرسل لوسيوس إلى سوريا ليتولى قيادة صفوف القوات العسكرية الموجودة في الشرق، كان من المفترض أن تستغرق رحلته بضع أسابيع إلا أنها استغرقت تسعة أشهر. حسب المؤرخون فقد ضيع لوسيوس وقته في الاحتفال طوال الطريق. رافقه ماركوس إلى كابوا في جنوب إيطاليا قبيل عودته إلى روما، وبمجرد اختفاء أخيه الأكبر، «اتخم لوسيوس نفسه في منازل الجميع» حتى اشتد مرضه لدرجة أن ماركوس اضطر أن يهرع إليه بالقرب من كانوسيوم. كما رأينا فيمكن للمتع أن تعمينا بعواقبها إن لم نكن حذرين. قاد إفراط لوسيوس المتزايد بالمذات إلى إهمال عافيته والإمبراطورية.

تناول «التاريخ الأغسطي» الإمبراطور لوسيوس بقسوة وشكى أنه حين وصل أخيراً إلى سوريا وخلال فترة الحرب البارثية (Parthian War) كُشفت الجوانب المنحلة والأضعف من شخصيته بعيداً عن إشراف ماركوس.

بينما قُتل قائد الفيلق الروماني وقُتلت الفيالق، همّت الثورة في سوريا الثورة وكان الشرق مدمراً، كان فيروس (لوسيوس) في رحلة صيد في أبوليا، ويتجول بين أثينا وكورينث برفقة الأوركسترات والمغنيين ويضيع الوقت في مدن آسيا التي كانت على حدود البحر، ومدن بامفيليا وسيليسيا التي اشتهرت بمنتجعات المتعة.

في النهاية حين وصل لوسيوس إلى آنتيوس عاصمة سوريا بعيداً عن أنظار ماركوس، منح نفسه حياةً رغدة، كما حلق لحيته ليرضي عشيقته بانثيا (Panthea)، وهو ما يؤكد بأنه أدار ظهره للفلسفة للمرة الأولى وللأبد سعياً وراء نمط حياةٍ ينغمس فيه بالملذات. من المدهش أن لحية الفيلسوف أصبحت رمزاً مسيّساً بعد سنين من الاضطهاد تحت الأنظمة السابقة: على الأقل كان حلق اللحية للبعض منهم يعني التخلي عن أكثر ما يقدسه المرء من قيم ومعتقدات. قبل بضع أجيال يُحتمل أن ما قيل عن إضطهاد الإمبراطور دوميتيان (Domitian) للفلاسفة، هتف إبكتيتوس بجرأة إذا أرادت السلطات أن تحلق لحيته فعليهم أن يقطعوا رأسه أولاً.

كان ماركوس قد أرسل الجنرال الروماني آفيديوس كاسيوس الذي اشتهر بتشدده ليتولى قيادة القوات في سوريا، وأن يسحب الفيالق

الشرقية الماجنة من الحانات والمواخير والثمالة. لم يكد لوسيوس يصل لتولّي القيادة رغم أن مرافقيه حلّوا محل الجنود في الملاهي والمنتجعات الشرقية. كانت هنالك شائعة تقول بأن لوسيوس انغمس في عدد من علاقات الحب المحرمة مع النساء والشباب في سوريا، رغم أنه كان متزوجاً من لوسيلا (Lucilla) ابنة ماركوس الصغرى، ومن هناك أصبحت لديه عادة القمار حتى الفجر، كما يُقال فقد كان يجول بين الحانات والمواخير أثناء ساعاتٍ متأخرة من الليل متنكراً بهيئة رجلٍ عادي فكان يثمل وينتهي به الأمر خائضاً في شجارات ويعود إلى المنزل مليئاً بالكدمات. فحين كان يثمل كان يحب أن يحطم الكؤوس في محال بيع الطعام عبر رمي قطع النقود عليها، وهو ما أدى على الأرجح إلى بدء بعض المعارك، فكان يثمل بعد الاحتفال طوال الليل، وكان يسقط نائماً على طاولة الاحتفال ويجب أن يحمله خدمه إلى غرفة نومه.

مما لاشك فيه أن لوسيوس قد اشتهر بكونه سكّيراً، وبناءً على المعلومات الموجودة، فمن الممكن بأنه عانى من معاقرة الكحول ورافقته بعض أعراض الاضطراب والاكتئاب. أثناء الحرب البارثية على سبيل المثال: كتب رسالة إلى فرونتو يشكو بيأس من «جعلتني المخاوف بائساً جداً ليل نهار، وجعلتني أفكر بأن كل شيء قد دُمر». على الأرجح أنه كان يشير إلى مشكلات التفاوض مع البارثيين الأعداء، إلا أنه من الواضح أنه كان مغموراً بسبب المعاناة النفسية، فالإسراف في الشراب، والجنس العابر، والقمار والاحتفال قد أصبحت طريقته في التعايش،

حتى ولو كانت سيئة في ظل ضغوطات دوره. اعتقد الرواقيون بأن المتعة، والجنس، والأكل وحتى الكحول لها مكانة تخصها في الحياة، فهي ليست جيدة ولا سيئة بحد ذاتها. ولو أنها تكون غير صحية حين يكون السعي إليها بصورة مفرطة، لذا فالرجل الحكيم هو من يضع الحدود المنطقية لرغباته، ويمارس فضيلة الاعتدال: «لاشيء في الإسراف»، فعندما يصبح القيام بما يُشعر المرء المتعة أمراً أهم من القيام بما هو نافعٌ لنا أو لمن نحب، فهي وصفة للكارثة. هنالك عالمٌ من الفروق بين المتع الصحية وغير الصحية، ومؤكد بأن لوسيوس قد تجاوز ذلك الحد.

بعد أن حقق الرومانيون الإنتصار على البارثيين بعد ست سنوات من الحرب، عاد لوسيوس أخيراً إلى سوريا للاحتفاء بإنتصاره مع ماركوس. وبمجرد عودته إلى روما لم يُبلِ أي اهتمامٍ بأخيه الأكبر، واستمر سلوكه في الإنحطاط. استهزأ الناس به وقالوا أنه لا بد وأنه كان يسجن الممثلين عوضاً عن الجنود البارثيين لأنه جاء بالكثير منهم من الشرق بكل فخر. مع ذلك وبلا خجل دعا لوسيوس فرونتو الخطيب العظيم ليكتب تاريخ الحرب ويعترف بفضل لوسيوس في جميع الإنجازات التي حققتها روما، في حين أن الحقيقة هي أن لوسيوس ترك أفيديوس كاسيوس وجنرالاته الآخرين يتولون زمام المعارك بينما بقي يجول المناطق بعيداً عن القتال قدر الإمكان، تماماً مثل المشهور ومرافقيه من الطفيليين. وكما سنرى بأن هذا الإهمال لم يكن أمراً صغيراً، فقد تمكن أفيديوس كاسيوس من

أن يحل محله، وبالتدريج أصبحت قوته تضاهي قوة الإمبراطور نفسه في أرجاء المقاطعات الشرقية.

لم يعُد لوسيوس إلى الديار لفترة طويلة قبل اندلاع الحرب الماركومانية الأولى في الحدود الشمالية، وهذه المرة خرج الإمبراطوران من روما معاً بزيهما العسكري. من الواضح أن ماركوس لم يعتقد أن فكرة ترك أخيه يخرج وحده جيدة، فلم يشعر بالإرتياح لأن يتركه في روما دون إشراف. أراد لوسيوس أن يبقى في آكويليا (Aquileia) في شمال إيطاليا حيث يُمكن أن يصطاد ويحتفل، لكن ماركوس أصرّ أنهما بحاجة ليعبروا الألب باتجاه بانونيا (Pannonia) وهي المناطق التي كانت تحت سيطرة الماركومانيين وحلفائهم. بعد أن صدّ الرومانيين الغزو البربري الأول، عاد الإمبراطوران الشريكان إلى آكويليا تحت إصرار لوسيوس لأنه تشوّق ليكون قريباً من روما. في عام 169م أُصيب لوسيوس بحالة إغماء مفاجئ ومات بعد ثلاثة أيام من استنزاف أطباءه له، ولا يمكننا أن نجزم بما قتله.

كانت هناك شائعات تقول بأن ماركوس سممه، ومع ذلك فقد كان فقدانه الوعي، وعدم قدرته على الحديث، وموته المفاجئ علاماتٍ للطاعون الذي كان منتشراً في المدن المجاورة ومخيمات الفيالق خلال هذه الفترة. للأسف، ورغم سمعة لوسيوس كالإمبراطور الأصغر والأقوى بين الإمبراطورين الشريكين، فقد عاش حتى بلغ التاسعة والثلاثين من العمر، بينما شارف ماركوس المعروف بصحته المعتلة على الستين من العمر.

قد نظن بأن ماركوس قد ارتاح بالتخلص من أخيه، إلا أنه على الأرجح كان لفقدان لوسيوس وقعٌ كبير في نفس ماركوس، ففي فترة من فترات الأزمات المتزايدة، انتشر مرضٌ في أرجاء الإمبراطورية وأُجبر ماركوس على مغادرة روما للمرة الأولى ليتولى القيادة في الحدود الشمالية، فلا بد وأنه شعر بانعزال متزايد، وخطر شخصي شديد، وكان تحت ضغطٍ سياسي هائل، وكما سنرى فقد تجسدت في بوتقة *التأملات*.

كيف تتغلب على الرغبة

ذكرنا قصة «اختيار هيراكليس» مسبقاً، إلا أن ماركوس يستشهد بحكاية مشهورة أخرى في مذكراته، وهي إحدى حكايات إيسوب وتدعى «فأر الريف وفأر الحضر». تقول الحكاية ذات يوم زار فأر الحضر ابن عمه في الريف، حيث استقبله بحفاوة وقدم له وجبة بسيطة من الطعام الريفي: كسرة خبز وبعض الشوفان المجفف، ضحك فأر الحضر على ذوق ابن عمه الساذج وطعام الفلاحين، فالتباهي بالرفاهية والترف تتواجد في المدينة، ويصرّ على فأر الريف بأن يعود معه إلى المدينة ليستمتع بالحياة الرغدة. وافق فأر الريف وعاد الاثنان إلى المنزل حيث يقطن فأر الحضر مختبأً ليحتفل كالملوك بخيرة الولائم المتبقية من طاولة صاحب المنزل. على أي حال، سمعهما كلبان فاندفعا منطلقين إلى الغرفة وهما ينبحان، وركض الفأران خوفاً على حياتهما.

عندما وصلا برّ الأمان في الجحر تنفسا الصعداء، وشكر فأر الريف المصدوم ابن عمه على استضافته، ولكن أخبره بأنه سيعود إلى

مسكنه الريفي المتواضع فوراً، فبالرغم من بساطة الطعام الريفي إلا أنه يفضل هدوء منزله وسكينته والحياة البسيطة بدلاً من مخاطر المدينة. لم تكن أطباع فأر الحضر الخطرة هي الحياة الرغدة إطلاقاً، فقد كان ثمنها غالياً، وقال فأر الريف بأنه سوف يعود ليقنع بحياته كالفلاحين بدلاً من أن تأكله الكلاب المفترسة وهو على قيد الحياة، وبعد أن أمعن ماركوس النظر في العبرة من القصة، يذكر «الخوف والذعر» اللذين عاشهما فأر الحضر دوماً بسبب جشعه.[1] لا يسعني سوى الظن بأن ماركوس أوريليوس رأى نفسه مثل فأر الريف، وأخيه لوسيوس مثل فأر الحضر.

لمجرد أن رأى ماركوس «المتع» التي ورّطت لوسيوس فارغة وسطحية، فهذا لا يعني بأن ليست هناك متعةً في حياته الخاصة، فيجب ألا نُخدع بجاذبية *التأملات* التي تتألف من ممارسات شبه رسمية في التفكير بكاتب ذا شخصيةٍ كئيبة. أثبتت رسائله الخاصة بأن ماركوس كان شخصاً بشوش ومن المفاجئ بأنه كان رجلاً حنوناً أمضى شبابه مستمتعاً بمختلف أنواع الهوايات والرياضات، فقد أحب الرسم، والملاكمة، والمصارعة، والجري، وصيد الطيور، وصيد الخنازير البرية، ويضيف *التاريخ الأغسطي* بأنه كان ماهراً في لعب مختلف ألعاب الكرة، بالطبع فمع مرور السنين وازدياد مسؤولياته كرّس حياته لإدارة شؤون الدولة وإلى تمارينه في الفلسفة الرواقية التي كان لها الفضل والمرشد

1- *التأملات*، 11-22.

لتصرفاته. قيل لنا بأن المقربين منه أحبوه، وبدا لطيفاً وودوداً للجميع، حيث وُصف المتقشف غير المسرف، ومتواضعاً غير سلبي، وجاداً غير عابس؛ إذ من الواضح أنه استمتع برفقة عائلته وأصدقاءه.

كان ماركوس على الأرجح رجلاً أسعد مما كان عليه أخيه الهيدوني لوسيوس، صحيح أنه لم يذُق ذروة الحفلات الجامحة التي أقامها لوسيوس، ولم يتجرع معاناة من هم أدنى منه حالاً، ولا العواقب الوخيمة جرّاء إشباع الشهوات، فما اكتسبه كانت حياة دائمة وأعمق لدرجة أن الرواقيين افترضوا بأنها نتيجة العيش وفقاً للحكمة والفضيلة، أو على الأقل بصيصٌ من الوضع المثالي. بالطبع فقد وضّح بأن هدفه هو الوصول إلى السعادة الغامرة في أعماق قلبه والحفاظ على السكينة المبهجة» طيلة حياته. بعد أن لمح ماركوس هذا السلام الداخلي اقتنع أنه من الممكن العيش باستمرار في هذه الحالة الذهنية حتى وإن انتقده من هم حوله أو آذته الوحوش.[1] حتى سقراط نفسه بقي مبتهجاً حين كان في السجن منتظراً إعدامه، حتى أنه رفع كأس الشوكران إلى شفتيه، أو على الأقل هكذا كانت القصة. رأى ماركوس بعينيه أيضاً موقف البهجة الصحي الذي يتّبعه في مواجهة المحن، كما ابداه أساتذته الرواقيون المحبوبون، فقد علموا ماركوس الشاب بأن السلام الداخلي والسعادة هما العواقب الطبيعية لحياةٍ عيشت جيداً وفقاً للحكمة الأصلية وضبط النفس، والأهم من ذلك بأنه شهد الدليل على أنه كان أسلوب حياتهم

1- *التأملات*، 3-16، 7-68.

الوقعي، وهو ما تجسد في أفعال هؤلاء العظماء، حتى في مواجهة أقسى الصعوبات والمحن.

إن اللغة الإنجليزية الحديثة ليست مؤهلة تماماً لاستخلاص بعض الفروقات التي أحدثتها الفلسفة الإغريقية خاصة، فيما يتعلق بوصف المشاعر والأحاسيس؛ إذ نستخدم كلمة «ملذة» (pleasure) بشكل واسع جداً، ويشمل أي شعور إيجابي تقريباً. فرق الرواقيون بين نوع المتعة الهيدونية (hedone) التي نحصل عليها من الأشياء الخارجية كالطعام أو الجنس أو الملاطفة أو الشعور الأعمق بالسعادة الداخلية، أو ما يطلق عليه باللاتينية كارا (chara) وهو ما يتحدث ماركوس عنه. فالسعادة الرواقية عميقة؛ إذ تأتي من تحقيق أهدافنا الأساسية في الحياة وتجربة الرضا الحقيقي الذي يجعل الملذات تبدو تافهةً بالمقارنة. كثيراً ما تعكر الملذات العادية عقولنا خاصةً حين نفرط بها كثيراً، أما السعادة الرواقية لا تقوم بهذا إطلاقاً، فهي مرادفٌ للسلام الداخلي ولا إفراط فيها،[1] ويشير الرواقيون إليها بالشكل النقي للسعادة التي يعيشها الشخص الذي يحيا حياةً عظيمة، وقد بلغ الرضا الشخصي الحقيقي «يودايمونيا». بالطبع لم يصل أي منا إلى هذا المستوى بعد، ولكن يُمكن لكل منا أن يرى الهدف طالما نسير المسار الصحيح.

هناك نقطتان رئيستان عن السعادة الرواقية تستحقان التشديد عليها:

1- *التأملات*، 10-12.

1. لم ير الرواقيون السعادة هدفاً للحياة بل رأوا الحكمة، ولكن كناتجٍ عرضيٍ لها، لذا آمنوا بأن السعي لتحقيقها مباشرةً قد يقودنا إلى الطريق الخطأ إذا سُعي إليها على *حساب* الحكمة.

2. السعادة في المعنى الرواقي هي *إيجابية* بشكل أساسي وليست سلبية، فهي تأتينا من إدراك الصفات الحميدة لأفعالنا، والأشياء التي نقوم بها، حيث تنشأ الملذات الجسدية من التجارب التي *تحدث* لنا حتى ولو كانت عواقباً لأفعالٍ كالأكل، أو الشرب، أو ممارسة الجنس.

لذلك يقول ماركوس بأن الخير الأسمى يكمن في الأفعال لا المشاعر.[1]

1. **إن إحساس الرجل الحكيم بالبهجة يأتي من شيءٍ واحدٍ فقط:** التصرف بالتوافق مع الفضيلة.[2] يذكر ماركوس مصدرين *إضافيين* للبهجة في موضعٍ آخر، فتجتمع هذه معاً مع ثلاث علاقات رئيسة تتمحور الأخلاقيات الرواقية حولها: *أنفسنا، الآخرين، والعالم أجمع.*

2. **تأمل الفضيلة في نفسك:** كما رأينا للتو، يقول ماركوس بأن أهم مصدر للسكينة والسعادة بالنسبة إلى الرواقي تكمن في التخلي عن التعلّق بالأشياء الخارجية، والتركيز على العيش بحكمة، وتحديداً في ممارسة الفضيلة (العدالة) في علاقاتنا مع الآخرين.

1- *التأملات*، 9-16.

2- *التأملات*، 6-7.

3. **تأمل الفضيلة في الآخرين:** يُخبر ماركوس نفسه كذلك بأنه يريد أن يُسعد قلبه، ويجب أن يتأمل الخصال الحميدة في المقربين منه، مثل: الطاقة، والعفة، والكرم، وهو ما قام به أساساً في كتاب *التأملات* الأول، حين وضع قوائم للخصال الحميدة في أفراد أسرته وأساتذته، وتساعدنا هذه القوائم في تبيين الدور المهم لهذه الصداقات في حياته.

4. **الترحيب بمصيرك:** كما يخبر ماركوس نفسه بأنه بدلاً من رغبة ما لا يملكه كما يفعل الكثيرون، يجب أن يستحضر الجوانب المبهجة من الأشياء الموجودة أمامه، وتأمل كيف قد يفقدها إن لم تكن لديه.

إن الكلمة الإغريقية للبهجة «كارا» (chara) ترتبط بقرب لمعنى الامتنان (charis). فالرواقيون يشجعونك على تقدير الأشياء الخارجية التي منحك إياها الحظ. على أي حال، يحذّر ماركوس أنك لابد وأن تمارس الاعتدال في هذا الشأن، فيجب ألا تقع في عادة تضخيم قيمة الأشياء الخارجية، وأن تصبح *متعلقاً* بها بشكل مفرط. فيقول أنه بإمكانك التحقق من هذا بسؤال نفسك عما إن كنت ستحزن إذا سُلبت منك الأشياء التي تثمنها. أراد الرواقيون أن يطوروا معنى صحياً للامتنان في الحياة لايفسده التعلّق، لذا مارسوا تخيل التغيير والخسارة بهدوء، مثل النهر الذي يجري برقةٍ حاملاً الأشياء معه. فالرجل الحكيم يحب الحياة وهو ممتن للفرص التي تقدمها له، إلا أنه يتقبل كل التغييرات وأن لاشيء يدوم للأبد، لذلك كتب ماركوس عن سمة الحكيم

الرواقي «أن يرضى ويقنع بما يجري عليه به القضاء وتنسجه خيوط قدره».[1] كثيراً مايشعر الناس اليوم بأن هذا مقارب لعبارة «آمورفاتي» (amor fati) اللاتينية أو حب المرء لقدره التي قالها الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه.

يشدد الرواقيون على الامتنان، وبالمقابل فهم يقبلون كذلك بأن لا خطأ في الاستمتاع بالممارسات الصحية طالما لا تؤدي إلى الإفراط، وكما ذكرنا مسبقاً فهم لم يعتقدوا فعلاً بأن الممارسات الممتعة أمرٌ *سيء*، وبالأحرى فالمتع ومصادرها لا تختلف حقاً وهي *ليست* جيدة ولا سيئة.

بمعنى آخر لم يكن الرواقيون هادمي اللذات، وتيقن ماركوس أن يمكنه الحفاظ على أعلى قدر من المتعة الصحية من الأشياء البسيطة التي حدثت في حياته، كما فعل طالبي المتعة كفعل أخيه بإشباع رغباته غير الصحية بنهم،[2] وبالمثل زعم سقراط بالتناقض أن أولئك الذين يمارسون ضبط النفس يحظون بمتعةٍ أكبر من الأشياء كالطعم والشراب، أكثر ممن يتمادون فيها حتى الإسراف، فيقول بأن الجوع هو أفضل لذة، حيث أننا إن أفرطنا في الأكل فسنفسد شهيتنا. قد يتهم الهيدونيون (Hedonists) (فلاسفة مذهب الملذة) الرواقيين بأنهم يفقدون ملذات الحياة، إلا أن الرواقيين يجيبون على هذه المفارقة: بأن

1- *التأملات*، 3-16.

2- *التأملات*، 10-33.

حياة شخصٍ مثل ماركوس، الذي مارس الاعتدال لهي مرضية أكثر وتحتوي معاناة نفسية أقل مقارنة بحياة شخصٍ، مثل لوسيوس الذي افتقر إلى ضبط النفس، وبالغ في إشباع شهواته.

في النهاية تكمن المفارقة الأعمق في هذه الفكرة في كون خصلة ضبط النفس بحد ذاتها، قد تصبح مصدراً أعظم للمتعة أكثر من الطعام أو الأشياء الخارجية من رغباتنا، وبالأصح فممارسة الاعتدال قد يصبح مصدراً لكمال النفس ورضا الذات، التي ترجح الملذات العادية التي تسعى للتغلب عليها. من المهم أن نتذكر بأننا نتحدث عن ضبط النفس الذي يُمارس بحكمة، وليس أي نوعٍ من إنكار النفس الذي قد يكون في الواقع غير صحيٍ أو سخيف، بالنسبة إلى الرواقيين فقيمة الحكمة *الرئيسة* كنهاية بحد ذاتها، تتفوق دوماً على كل شيء آخر يشمل المتعة والفوائد الخارجية الأخرى التي قد تتحقق نتيجةً للعيش بحكمة، فهذه أقرب للمكافأة الإضافية عن كونها هدفاً حقيقياً للحياة.

خطوات تغيير الرغبات

والآن كيف تتخلص من الرغبات غير الصحية وتتعلم الشعور بالإنجاز العظيم في الحياة كما يصفه الرواقيون؟ يجد أغلبنا نفسه باحثاً عن الملذات الهيدونية والانغماس في العادات السيئة التي يبدو من الصعب كسرها. بالطبع ففي حال الإدمان الحقيقي للكحول أو المخدرات فيجب أن تبحث عن استشارة *طبية*. أسس علماء النفس العاملين في سبعينيات

القرن الماضي طرائقاً معتمدة لتغيير العادات العادية والرغبات، ومازال بعض المعالجين اليوم يطبقون هذه الطرائق في مواجهة بعض المشكلات مثل تناول المأكولات الغير صحية أو قضم الأظافر، فما زال بعضنا متمسكاً بعادات قد تكون طرائقاً لتجنب المشاعر غير الممتعة، مما يترك مشكلات أعمق غير محلولة. يُمكن أيضاً لإنفاق الكثير من الوقت في ملاحقة المتع الفارغة أن يجنبنا السعي وراء الأنشطة التي قد نجدها مكافئة فعلاً مثل العيش بتوافق تام مع قيمنا الأصلية، وهي جدلاً أخطر مشكلة على الإطلاق.

على سبيل المثال: كثيراً ما يشكو الناس اليوم أنهم يشعرون بأنهم «مدمنين» على مواقع التواصل الإجتماعي، حيث يقضون الكثير من الساعات على الإنترنت وهم يتفقدون الرسائل كنوعٍ من العادة أو الإلزام، فيشعرون بالقلق والملل أو عدم السهولة إن حاولوا الامتناع عنها لأي مدة زمنية. فهم مهووسون بالشبكات الاجتماعية وألعاب الكمبيوتر وبرامج التلفزيون، إلخ بنفس طريقة هوس لوسيوس بسباقات العربات وجولات مصارعة المجالدين. بعد التفكير قد يستنتج البعض بأن هذه هي أكثر طريقة مرضية لقضاء حياتهم، فلم يكتب أي شخصٍ قط على شاهد قبره «ليتني شاهدت التلفاز أكثر»، أو «ليتني قضيت وقتاً أطول على الفيسبوك»، فلو كانت هذه الملذات الفارغة والسلبية لا تمنح إحساساً دائماً بالرضا أو الإنجاز، لحذرنا الرواقيون من قضاء وقتٍ مطولٍ فيها.

قد يجد الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب السريري تحديداً بأن المتع غير المرضية قد جاءت لاستبدال الأنشطة الأكثر إنجازاً بمجرد أن تضيف معنى لحياتهم، ويمكن أن يؤول بهم المطاف في النهاية ليصبح ضرباً من الإلهاء أو مصادر للخدر العاطفي.

لذا ينبغي أن تقيم أطباعك ورغباتك بحذر من ناحية الصورة الأشمل: ما مدى تأثير هذه المساعي واقعياً على سعادتك على المدى البعيد أو شعورك بالإنجاز في الحياة؟

سأقترح إطار عملٍ بسيط لتقييم وتغيير سلوكياتك بناءً على مزيجٍ من العلاج السلوكي المعرفي والممارسات الرواقي القديمة، يتألف من الخطوات التالية:

1. تقييم عواقب عاداتك أو رغباتك من أجل اختيار ما سيتم تغييره منها.
2. تحديد علامات التحذير المبكرة لتوقف الرغبات المتسببة بالمشكلات منذ البداية.
3. اكتساب التباعد المعرفي من خلال فصل انطباعاتك عن الواقع الخارجي.
4. قم بشيء آخر بدلاً من مزاولة العادة.

فضلاً عن ذلك، فكّر كيف لك أن تقدم مصادرة أخرى من المشاعر الإيجابية الصحية عبر:

1. تخطيط *أنشطة* جديدة تتوافق مع قيمك الأصلية.

2. التأمل في السمات التي تحبها في *الآخرين*.

3. ممارسة *الامتنان* لما تملكه في الحياة.

(1) تقييم عواقب رغباتك

كيف *تحدد* العادات التي ستغيرها؟ كثيراً ما يساعد المعالجون الحديثون عملائهم في موازنة سلبيات وإيجابيات مختلف سبل العمل؛ ليختاروا من بينها، ويطلق على هذه الطريقة في بعض الأحيان «تحليل التكلفة والفائدة» أو «التحليل الوظيفي». طبعاً عادة ما يقول الأشخاص الذين لديهم عاداتٌ يودون كسرها مثل الإفراط في الأكل أو التدخين: «أنا أدرك بأن هذا سيءٌ لي!»، ومع ذلك إن لم تكن متأكداً ما إن كانت عادة ما سيئة أو رغبة غير صحية، فينبغي أن توازن عواقب اتّباع الرغبة مقابل أولئك الذين يمارسون الاعتدال أو يقومون بأمر آخر.

مثلاً: إن كنت تشاهد التلفاز بانتظام لمدة ساعة بعد العمل، فما هي سلبيات وإيجابيات هذه العادة على المدى الطويل؟ بدلاً من ذلك ما الذي يمكنك فعله ليتوافق مع قيمك الحقيقية في الحياة، وكيف لهذا أن ينجح على المدى الطويل؟ كما شاهدنا يقول بعض الفلاسفة أنه يمكن لمجرد العمل على ممارسة الاعتدال أن يصبح مُرضياً بحد ذاته أكثر من الانغماس في العادات السيئة، وبالمقابل قد تودّ أن تقوم «بسلوكٍ بديل» من رأس قائمة القيم الشخصية التي وضعتها، ولكنه يتطلب القيام بالقليل من الجهود ليتم ذلك، كالاتصال بشخصٍ تحبه،

أو قراءة كتاب. تذكّر الغرض من هذا التدريب ليس تقليل العادات السيئة فحسب، ولكن لتقديم أنشطة أكثر ذات *طبيعةٍ* قيمة ومكافئة مثل الفضائل الرواقية، على سبيل المثال: إن كان يهمك أن تكون والداً صالحاً، فضع جدولاً للأنشطة التي تسمح لك التصرف بأسلوبٍ يتوائم مع هذه القيمة، سيساعك اعتناق هذا النوع من الفرص على أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكون عليه في الحياة حتى وإن كانت لبضع دقائق فقط في بداية الصباح. ما الذي قد يحدث لو أمضيت وقتاً أطول في ممارسة الخصال التي تحبها، والقيام بما تجدها قيّماً ومرضياً أصلاً، وتكلفك أقل وقتاً في الانغماس بالعادات التي قد تشعر أنها ممتعة إلا أنها ليست جيدة لك؟

في الواقع عند التفكير حقاً بعواقب السلوكيات وتصورها في ذهنك بوضوح قد يكون كافياً في بعض الحالات للقضاء على السلوك، لذا فقد أخبر إبكتيتوس تلاميذه بأن يتخيلوا عواقب فعلٍ ما ويبتّوا في كيفية نجاحه معهم مع مرور الزمن. يمكننا أن نرى ماركوس موظفاً هذه الطريقة ويتساءل ما إن كانت ستشعره بالندم مستقبلاً،[15][(1)] وكما لاحظنا فقد أحب الرواقيون تقسيم القرارات إلى ثنائيات بسيطة، وبالمثل في «اختيار هيراكليس» هناك مساران:

1. مسار الرذيلة أو اتّباع الرغبات المفرطة والمشاعر غير العقلانية (أهواء غير صحية).

1- *التأملات*، 8-2.

2. مسار الفضيلة أو ممارسة ضبط النفس واتّباع العقل وقيمك الحقيقية في الحياة.

عادةً ما ذكر الرواقيون أنفسهم بمفارقة هي أن العواطف الغير صحية مثل الخوف والغضب قد تؤذينا أكثر مما نحن منزعجون منه، وبالمثل فتعلم السيطرة على النفس قد ينفعنا في النهاية أكثر من اكتساب جميع الأشياء الخارجية التي نرغب بها، وبالتالي، فخصلتي الشجاعة والاعتدال تحسنان شخصيتنا وحياتنا بشكلٍ عام حين نمارسها بحكمة، بينما يمنحنا أغلب ما نرغب به مجرد متعةٍ عابرة.

يرى المعالجون أن من المفيد سؤال عملائهم عن عاداتهم «كيف ستنجح على المدى البعيد؟»، وفي كثيرٍ من الأحيان تكون هذه الأسئلة كافية لتحفيز تغيير السلوكيات، وعلى أية حال فما نطلق عليه «التحليل الرواقي الوظيفي» يمكن أن يُطبق بدقة على الورق، فيمكنك أن تكتب سلبيات وإيجابيات مسار العمل على المدى القصير، ببساطة بإدراك أن رغباتك تسفر عن سلبية، ويمكن في *بعض الأحيان* أن تغير طريقة التي تشعر بها وسلوكك، بينما في أحيانٍ أخرى قد تحتاج أن تتخيل التأثيرات السلبية للعادات السيئة تكراراً بشكلٍ مفصلٍ جداً وواضح، وجلي لتغيرها، كذلك قد تجد من المفيد أن تتصور العواقب *الإيجابية* لتجنب الرغبة والسيطرة عليها، أو القيام بما هو عكسها؛ إذ يمكن أن يكون من المفيد تصور مسارين أمامك، تماماً مثل الطريق المفترق الذي واجه هيراكليس، مثلاً: الإقلاع عن التدخين مقابل الاستمرار

بالتدخين، أو ممارسة الرياضة مقابل عدم القيام بأي شيء، فقضاء الوقت في تخيل كيف يُمكن لهذين المسارين أن يبتعدا مع مرور الزمن إلى حيث قد يقودانك بعد عدة أشهر أو حتى سنواتٍ من الآن.

في هذه المرحلة هدفك الرئيسي هو تحديد أي رغبات أو عادات تودّ تخطيها وأن تصبح واضحاً حيال عواقب القيام بذلك، بينما هدفك الثانوي هو تعزيز *حافزك* من خلال إنشاء حسٍّ أقوى للتفاوت بين المسارين أمامك والمنافع من التغيير. إن التحفيز، فالتحفيز هو مفتاح رئيسي راسخ للنجاح حين يتعلق الأمر بكسر العادات حتى ليصبح من المنطقي البدء بما تستطيع تعزيزه، فمن أجل كسر عادةٍ ما يجب أن تكون لديك الرغبة بالتغيير، ومع ذلك فمن الممكن أن *تزداد* رغبتك للتغيير، لذلك فهو أمرٌ ينبغي أن تعمل عليه.

(2) تحديد علامات التحذير المبكرة

الآن بما أنك قد فكرت بماهية العادات أو الرغبات التي قد تتعارض مع قيمك وتستحق التغيير، فخطوتك التالية إذن هي «افتراسها» من خلال مراقبتها وهي في طور الظهور. إن الغرض الرئيس في تحديدها مبكراً هو للتخلص منها وهي في بدايتها، ويتطلب هذا الأمر مراقبة النفس بصبر خاصةً في البحث عن علامات التحذير المبكرة للمشاعر أو السلوك الذي تريد تغييره، فعند إنجازها بشكل مناسب، يصبح هذا النوع من مراقبة النفس شكلاً فعالاً من التدرّب على *الإدراك الرواقي*.

احتفظ بسجل يومي لكتابة الأوضاع التي لاحظت فيها تشكل الرغبة، ويمكن لهذا أن يكون بسيطاً ككتابة كل لحظة شعرت فيها ولو بأبسط ميلٍ لمزاولة العادة، اللمحة الأولى للرغبة، ويمكن أن يكون هذا السجل أو الورقة أيضاً مفصّلاً أكثر، ويحتوي على صفوف وأعمدة لليوم/ التاريخ، الوضع الخارجي («أين كنت؟»)، علامات التحذير المبكرة التي لاحظتها، و/أو تقييماً من الصفر إلى عشرة لقوة الحافز ومن الممكن كذلك إضافة عمود لمدى -المتعة الواقعية- التي شعرت بها إن استلسمت لها. إن وجدت هذه الطريقة نافعة، فيمكنك أياً تسجيل أية أفكار أخرى راودتك سواء سهلت الرغبة أم عذرتها، مثل «هذه المرة فقط لن تضر!»، أو «يُمكنني دوماً أن أتوقف غداً»، أو «ليست لدي قوة النية فحسب».

التاريخ / الزمن / المكان	التحذيرات المبكرة	الحافز (0-10)	المتعة (0-10)	أفكار

ينبغي أن يكون هدفك الرئيسي هو دراسة نفسك، وتحديد بداية الأوضاع أو الأوضاع بالغة الخطورة حيث ستنشأ المشكلة، قد تتناول وجبة سريعة للراحة تحديداً خلال الأيام التي تكون متوتراً جداً فيها بسبب العمل أو بعد أن تشاجرت مع شخصٍ تحبه، ابحث عن التحذيرات المبكرة الخفية للتصرف الذي شهدته مسبقاً، وأصبح أكثر وعياً بأفكارك وتصرفاتك ومشاعرك؛ لتتمكن من اصطياد الرغبة

الناشئة في مرحلتها الأولى. انظر العلامات التي تسبق الرغبة بالعادة، واستمراراً لمثال الوجبة السريعة، فقد تلاحظ أنك تنظر إلى الحلوى في المحل وتتصور نفسك تأكلها، وإن كنت مدخناً فقد تصبح متوتراً أو قلق حين تراودك رغبة إشعال سيجارة. هنالك أشياء بسيطة يقوم بها الناس عند مزاولة العادات السلوكية تصّعب ترصّدها حتى وإن كانت مستحيلة نوعاً ما لمن يراقبها، مثل: التعابير التي تبدو على وجوهم، ونظرات أعينهم، وطريقة استخدام أيديهم، وما إلى ذلك. قد تتضمن هذه التحذيرات المبكرة ضرباً من تسهيل الأفكار المذكورة أعلاه، مثل «يُمكنني القيام بذلك للتسلية»، أو «هذه المرة فقط لن تضر».

يتضح بأن الكثير من العادات المشتركة التي يريد الناس الإقلاع عنها هي من النوع المتعلق بحركة اليد إلى الوجه، مثل: قضم الأظافر، والتدخين، ومعاقرة الكحول، أو تناول الوجبات السريعة، فكثيراً ما يلعب الناس بأيديهم قبل الخوض في هذه العادات كأن يمسّدوا أذقانهم قبل أن يقضموا أظافرهم، لذلك كثيراً ما تضعّف العادة بملاحظة هذه *العلامات* من الوهلة الأولى. سيكون الصديق أو الناصح الرواقي الذي جندته مكسباً لا يقدر بثمن في مثل هذه المواقف، اطلب من الشخص أن ينبهك بالعادة من خلال إيماءة بسيطة مثل النقر على أنفهم أو الابتعاد. كثيراً ما يجد الناس نصحهم أو إلقاء محاضرة لهم حيال شيءٍ ما لم ينتبهوا أنهم كانوا يفعلونه أمراً مزعجاً، فإن كنت تعمل لوحدك فأنت بحاجة للتصرف، وكأن شخصاً ما يراقبك بعناية وتخيل ماقد يراه.

إن تعلّم اصطياد الأشياء في مرحلته المبكرة يجعل من السهل تفكيك سلسلة السلوكيات التي تقود إلى بدء الرغبة الكاملة أو العواطف، كما أن رفع الوعي عن عناصر السلوك الخفية يجعل القيام بها أقل تلقائية، مثلاً: يُمكن لأغلب الكبار أن يربطوا أحذيتهم تلقائياً ودون التفكير بالأمر، فإن حاولت أن تعلم طفلك كيف يقوم بذلك، فقد تجد نفسك فجأة غير متقن لذلك، فما كان مألوفاً وتلقائياً عندما لم تفكر به يصبح غير متقنٍ إطلاقاً وغريب حين أُجبرنا على تحليل الخطوات أو القيام بها بأسلوب مختلفٍ قليلاً، وذلك غير مجدٍ إن كنت تقدم عرضاً أمام الجمهور أو تلعب رياضةً ما، حيث يمكن للتفكير الكثير بسلوكك أن يتسبب بالوعي الذاتي وعرقلة أعمالك الروتينية. اسأل شخصاً على وشك أن يقدم فعلاً متقناً مثل: تصويب الكرة وإدخالها في حفرة الغولف -سواء بدأوا- القيام بذلك من خلال التنفس بتركيز- وستكون ذلك كافياً لإرباكهم وإبقاءهم بعيداً. نفس المبدأ عن وعي الذات يعرقل تلقائية سمة السلوك، فيمكن أن تكون *مفيدة* جداً حين ترغب فعلاً بكسر عادةٍ سيئة.

(3) اكتسب التباعد المعرفي

بمجرد أن تجد علامات التحذير المبكرة لرغبةٍ ما أو عادة ما يمكنك كذلك أن تساعد نفسك في التغير بملاحظة *الفصل* بين منظورك الحالي والواقع الخارجي. لقد سبق وقدمنا مفهوم التباعد المعرفي من العلاج النفسي الحديث، فهو يقدم طريقة لفهم إحدى أهم الممارسات

السيكولوجية في الرواقية: ألا وهي «فصل» قيمنا عن الأحداث الخارجية، فحين تنشأ عادة أو رغبة بإمكان تدوين الأفكار التي تشجعها مثل: «أتسائل عما يحدث على الإنترنت» والأفكار أو الأعذار التي سهلتها، «لن يضر أن أتفقد رسائل التواصل الاجتماعي فقط لبرهة». إن ملاحظة هذه الأفكار بطريقة منفصلة، وكأنها كانت أفكار شخصٍ آخر تقريباً ستساعدك في اكتساب التباعد المعرفي، ويُضعّف حافز العمل عليها. يقوم الرواقيون بذلك كما رأينا بالعديد من الطرائق، عند اتّباعهم قد «تناجي» الفكر، وتتحدث إليها وكأنك تتحدث إلى شخصٍ آخر وتقول له: «إنك مجرد فكرة ولست بأي حال الذي تمثله» وهذا الأمر بحد ذاته لا قيمة خفية فيه، كما يمكنك اقتباس إبكتيتوس وقول «ليست الأشياء هي ماتجعلنا نرغب بها بل أحكامنا إزاء الأشياء»، فنحن من يختار كيف نعين القيمة للأشياء التي تبدو جذابة.

الأمر كما لو أن الرغبات القوية ومشاعر اللذة تخبرنا «إنه جيد!»، فالرغبات القوية تنسينا أن هنالك طرائقاً أخرى للنظر إلى ما نرغب فيه، إلا أن التوقف واكتساب التباعد المعرفي بتبديد أفكارنا عن الواقع يضعّف قوة مشاعرك وسيطرتها على سلوكك.

هناك الكثير من السبل المختلفة لاكتساب التباعد المعرفي، أحدها هو بتخيّل كيف للمثل الأعلى التمييز بين الأمور نفسها بشكلٍ مختلف. افترض أنك تشتهي الهامبورغر، قد تستخدم الأسلوب اللفظي بسؤال نفسك «ما الذي قد يفعله سقراط حيال هذه الرغبة؟». كان سقراط

حريصاً في غذائه وكان يفضل الأكل باعتدال كما رأينا، فقد كان يرتأى أن ضبط النفس أهم من المتعة، وكما رأينا فإذا تجنبنا الإفراط في الأكل، فسنكتسب الاستمتاع بتناول الطعام بشكل أكثر. بإمكانك أن تسأل: «كيف لماركوس أن يتعايش إن كان لديه نفس النوع من الرغبات؟»، بالطبع قد تفضل أن تختار مثلاً أعلى لك ربما تعرفه شخصياً، أو صديقاً، أو زميلاً أو فرداً من أسرتك، أو حتى شخصية مشهورة أو خيالية. أولاً فكّر بما قد يقوله المثل الأعلى لأنفسهم عن هذه الرغبة، وكيف قد يستجيبون لإدراك الدافع المبدئي؟، ثم فكر بما قد يفعلونه فعلاً، طبعاً ليس عليك تقليدهم، بل من شأن النظر إلى التجربة من منظورات أخرى إيقاظ قوة الشعور، فقد تستوحي الإلهام لحل المشكلة وتفكّر بإبداع بسبل التجاوب البديلة. من جانب آخر عندما يشعر الناس أنهم مغمورون بالرغبات أو العواطف بإمكانهم تخيل طريقة *واحدة* للنظر إلى الأحداث.

كما يتحدث ماركوس عن أهمية تقسيم الأشياء إلى عناصرها والتفكير بكل جزءٍ على حدة، إن الفكرة وراء ذلك هي بأننا حين نحلل شيئاً ما من ناحية عناصره ونركز على كل وحدة منها على حدة، ونتساءل ما إن كانت كافية وحدها لتغمرنا، فستبدو التجربة كلها قابلة أكثر للتحمل. توظّف أساليب «فرّق تسد أو تقسيم الأشياء والتغلب عليها» في العلاج المعرفي الحديث؛ من أجل تجاوز الرغبات التي تثير المشكلات والعواطف، يمكننا كذلك أن نقتبس مصطلحاً من القرن

العشرين استخدمه الطبيب النفسي تشارلز بودوين المتأثر بالرواقية؛ لوصف هذا الأسلوب السيكولوجي: «التضاؤل بالتحليل»،[1] وهذا يعني بأن تقسيم أية مشكلة إلى أجزاء صغيرة يبدو أقل قوةً أو غمراً عاطفياً.

على سبيل المثال: عند مزاولة أفعالاً معينة مثل العادات السيئة من النوع الذي ناقشناه، نصح ماركوس التوقف والسؤال عن كل خطوة: «هل يبدو الموت فظيعاً لأنني سأحرم من هذا؟» أعطاه هذا التساؤل طريقة لعزل كل جزءٍ من العادة تباعاً وقولبة قيمتها عند السؤال،[2] مثلاُ: قد يسأل مدخن سيجارة مع كل نفخة عما إن كان فقدان ذلك الشعور قد يكون نهاية العالم، ويُمكن لشخصٍ يتصفح قنوات التواصل الاجتماعي لا إرادياً أن يتوقف ويسأل لو لم يفتح كل إشعار يأتيه، هل سيكون ذلك غير محتمل. فإن مارست وعي الذات بهذه الطريقة، ستدرك غالباً (ليس دوماً) بأن الملذات التي تكتسبها من العادات المماثلة، هي في الواقع *أقل* بكثير مما افترضته مسبقاً.

قاد ماركوس رقصة السالي أي كهنة المحاربين الواثبين القديمة، وتدرب على الملاكمة والمصارعة في صباه، فيشير إلى هذه التجارب مقدماً دهاء الملاحظة السيكولوجية، التي يمكن أن تفسد متع الأغنية أو الرقصة فقط بالتوقف لتحللها إلى أجزائها، مثلاً: تقسيم اللحن إلى نوتات فردية في ذهنك، وأن تسأل نفسك عن كل جزء صغير: «هل

1- Baudouin and Lestchinsky, The Inner Discipline, 48.

2- *التأملات*، 10-29.

سيكون هذا كافياً لتجاوزي؟،[1] وبالمثل في *البانكراتيون* (pankration) وهي رياضةٌ تجمع بين المصارعة، والملاكمة، والركل، والخنق، فتحليل كل حركة يقوم بها خصمك على حدة يُمكن أن يساعدك في تعلم تجاوزها دون الشعور بالغمور. لذلك نصح ماركوس نفسه بتحليل الأحداث إلى أجزاء عناصرها لكسر سحر العاطفة.

لقد تعلمت الآن مفهوم الحيادية أو اللا مفارقة الرواقية أو أباثيا (apatheia) باللاتينية، فلها معنى خاصٌ جداً وهو التحرر من الرغبات أو العواطف الضارة، هي لا تعني برود القلب أو عدم الاهتمام؛ إذ آمن الرواقيون بأن الحقيقتين الخيرتين الوحيدتين هما الحكمة والفضيلة التي نسعى لإدراجهما إلى عادة التفكير بالأشياء الخارجية إن كانت أهم من بلوغ طبيعتنا. رأينا كيف شدد الرواقيون تحديداً على استبعاد أحكام القيمة حيال الأمور الخارجية، وقد طبقوا هذا باستخدام اللغة لوصف الأحداث بشكل موضوعي قدر الإمكان، كذلك فقد رأينا بأنهم أطلقوا على هذه القبضة المحكمة على الواقع اسم التمثيل الموضوعي أو «التصوّر المحيط» أو باللاتينية (phantasia kataleptike) للأحداث.

يُمكن أن ترى كيف لهذا المفهوم أن يُطبق للتحكم بالرغبات الغير صحية. غالباً ما يتحدث الناس عن الأشياء التي يرغبون بها باستخدام لغة ملزمة لإثارة رغباتهم، حتى حين يدركون بأنهم يبنون عاداتٍ غير صحية: «أتحرّق لتذوق بعض الشوكولاتة، لم هي بهذه اللذة؟ مذاقها

1- *التأملات*، 11-2.

يشبه النعيم! هذا أفضل من ممارسة الجنس» (هي أساساً عبارة عن دهن حيواني، بعض الكاكاو، والكثير من السكر المكرر). ذلك مثالٌ آخر للتأثير البلاغي عليك، ومن جانبٍ آخر حين تصف الطعام أو أي شيءٍ آخر ترغب به بأسلوبٍ بسيط ومتواضع، فيمكنك أن تشعر بالانفصال عنه. هادريان الذي اعتُقد بأنه توفي جراء أزمة قلبية، أحب طبقاً باهظاً أُطلق عليه بسخرية تيترابامكوم أو العلاج المضاعف بأربع مرات، وهو ما اشتهر والد لوسيوس فيروس بابتكاره؛ إذ يتألف هذا الطبق من لحوم الخنزير البري، والخنزير وضرع الخنزير في فطيرة واحدة، وبالنقيض كان ماركوس ينظر إلى اللحوم المشوية وغيرها من الأطايب ويتمتم في نفسه: «هذا طائرٌ ميت، سمكة ميتة، خنزيرٌ ميت»،[1] والنبيذ الفاخر هو مجرد عصير عنب متخمر، وما إلى ذلك، بمعنى آخر فعند النظر إلى الأشياء التي يرغب الناس بها من منظور آخر هي في الغالب لا تستحق التشوق إليها.

في بعض الأحيان تمثل هذه العروض الموضوعية مدونات الطبيب القديم أو الفيلسوف الطبيعي، الذي قد يكون قد سجل ملاحظاته عن الظاهر الفيزيائية، نقترح أيضاً في العلاج المعرفي الحديث أن يفكر العملاء بأنفسهم كالعلماء، للوصول من إلى التغير السلوكي كتجربة بسلوك فضولي وإنفصال وموضوعية، حتى أن ماركوس طبق هذه الطريقة في النظر إلى العالم في حياته الجنسية. لاحظنا مسبقاً بأنه

1- *التأملات*، 6-13.

عانى ليتجاوز مشاعر الغضب في صباه، كما يذكر بإيجاز وجود رغباتٍ جنسية لدرجة أنه ارتأى أنه من الأفضل بألا ينجرف خلفها. يقول ماركوس في كتاب *التأملات* الأول أنه بالنظر إلى الوراء فهو ممتنٌ لكونه اختار المحافظة على براءة حياته الجنسية لبضع سنوات في فترة بلوغه،[1] وهو شاكرُ كذلك أنه تجاوز الاضطراب بالرغبات الجنسية القوية لاحقاً و«لم يلمس بينيدكتا أو ثيودوتوس» قط، من المحتمل أن يكونا أمةً وعبداً في منزل أبيه الإمبراطور أنطونيوس. بإمكاننا أن نرى أن ماركوس طبق الانفصال بتحليل الرغبات الجنسية، ففي مرحلةٍ ما على سبيل المثال: وصف الجنس لنفسه ربما كمعالج طبيعي قد يكون بمجرد احتكاك أجزاء الجسد تعقبه رعشة وقذف بعض المخاط.[2] ليس ذلك رومنسياً جداً، إلا أن هكذا هي الفكرة التي كان يهدف من خلالها لإبطال الرغبات الجنسية *الغير مناسبة* التي عانى لتجاوزها (كان له ثلاثة عشر طفلاً رغم أنه لم يكن معارضاً للجنس كلياً)، فالمغزى ليس طمس الرغبة كاملةً بل الاعتدال في الرغبات الغير صحية أو المفرطة التي تأخذ أهمية كبيرة جداُ في أنواع محددة من الملذة.

(4) افعل شيئاً آخر

لقد حددت ماهية الرغبات التي تريد تجاوزها، وتعلمت كيف ترصد علامات التحذير الأولية منها، ومارست كيفية التوقف واكتساب البعد

1- *التأملات*، 1-17.

2- *التأملات*، 6-13.

عنها، بمعنى أن أفضل ما تقوم به تالياً هو لاشيء، أي بألا تتجاوب أكثر مع مشاعر الرغبة. فبإمكانك فعلاً العودة إلى تلك المشاعر لاحقاً -إن احتجت ذلك. خذ قسطاً من الراحة بدلاً من الانجراف وراء الرغبة، قد تودّ أن تترك الموقف حيث تواجه الإغراء، هناك الكثير من الرغبات التي تدوم دقيقةً واحدة فقط أو مايقاربها في المرة، رغم أنها قد تحدث مجدداً خلال اليوم، فعليك فقط أن تتعامل مع اللحظة الحالية، رغبة واحدة على حدة، لذا مع ضبط تلك المشاعر مبكراً وتذكير نفسك بأنه ما تفكر به أساساً، وهو ما يتسبب لك بالمشاعر، امتنع فقط عن الانجراف وراء الرغبة أو اشغل نفسك بنشاطٍ آخر أو شيءٍ صحي يمكنك أن تجده مكافئاً بخفية بدلاً من ذلك. أنت حر دائماً *للقيام بشيءٍ آخر.*

على سبيل المثال: افترض بأن لديك عادة تناول كاس من النبيذ كل مساء بعد العمل، ولكن هذه الكأس تطورت تدريجياً ليصبح قارورة نبيذ، أو ربما في بعض الأحيان قارورتان، فلن تكون هذه العادة صحية لك على المدى البعيد، وربما قد تكون قررت أيضاً بأن من الأفضل قضاء أمسياتك في القراءة أو حضور الصفوف المسائية عوضاً عن ذلك؛ لأن هذا هو الشخص الذي تود أن تكون عليه. أنت تدرك بأن البقاء في المنزل باكراً عند المساء هو بداية لانخراطك بهذه العادة، فقد لاحظت بأنها تبدأ عندما تشعر بالملل والاضطراب، فتخبر نفسك بأنك بحاجة للشرب حتى تسترخي، والآن وقد أصبحت تتطور في ضبط

رغبة الشرب فور بدء ظهورها، فإنك تلاحظ أفكارك وأنت مدرك بأنها تؤثر على مشاعرك، فتقول لنفسك: «ليس النبيذ ما يجعلني أشعر بالرغبة، بل طريقة تفكيري نحوها»، لذا عندما بتوقفك والتراجع خطوة إلى الوراء عن هذه المشاعر، فالخطوة القادمة هي بألا تصب لنفسك كأس نبيذ والامتناع عن القيام بذلك لرغبة طويلة قدر الإمكان لكبح الرغبة. لن تدوم الرغبات الإضافية طويلاً، وبإمكانك التعامل مع المشاعر مجدداً بنفس الطريقة بالضبط، كل خطوة على حدة، إن راودتك ثانيةً.

بدلاً من صب كأس من النبيذ أو افعل شيئاً آخر: ربما تخرج من المنزل للتنزه. افعل شيئاً يمنحك الشعور بالإنجاز الحقيقي بدلاً من مجرد شعورٍ عابر وفارغ، فإن كنت مصراً على كسر هذا النوع من العادات، فبإمكانك إزالة الإغراء بالتخلص من أي قارورات نبيذ في منزلك، والالتزام بألا تشتري أية بدائل. يُمكنك الإنشغال «بسلوكيات صحية بديلة» بدلاً من ذلك، مثل تناول الشاي بالأعشاب أو سموثي الفواكه، بالطبع فما تقوم به يعتمد على نوع العادة التي تود تجاوزها، إنما تفهم الفكرة العامة.

كما رأينا فهدفك بشكل مثالي هو استبدال العادات الغير مريحة والرغبات بالأنشطة التي تجدها مكافئة أكثر بشكل خفي، فحين تحدثنا عن توضيح القيم مسبقاً، تطرقنا إلى هذا المنظور من الرواقية الذي يتعلق بالتصرف بأساليب «حميدة». مع ذلك ففي بعض الأحيان فإن

عدم القيام بأي شيء هو تصرف عينه تصرفٌ لتجاوز عادة سيئة قد يعتبر خصلة، شيئاً يتم تقييمه لنفسه. إن إحدى الأساليب التي يوظفها ماركوس غالباً في *التأملات* هي سؤال نفسه ما الخصلة أو مصدر الطبيعة التي حبته التعايش مع موقفٍ مماثل كهذا. يقترن هذا بالسؤال عن أكثر السمات الشخصية التي نحبها في الآخرين، يقول ماركوس بأننا نشيد بخصلة ضبط النفس أو الاعتدال في الآخرين، وهو ما يستوقفنا من الانجراف وراء رغباتنا.[1] في العادة لا نعجب بأي شخص بسبب كمية المأكولات السريعة التي تناولها، إلا أننا نثني على قوتهم في تجاوز العادات السيئة مثل الإفراط في تناول المأكولات السريعة.

اعتقد الرواقيون بأننا إذا أردنا تطوير أنفسنا، فيجب أن نُرشد أكثر من قبل السمات التي نحبها في الآخرين، وقيمنا الحقيقة والمبادئ أكثر من تجنب الألم والسعي وراء الملذة، فذلك النوع من الحياة الهيدونية غير مرضٍ وكما تدل قصة «خيار هيراكليس» لا يمكننا الازدهار كبشر وتحقيق الأشياء، التي يمكن أن نفخر بها مالم نتحمل مشاعر محددة من الألم أو عدم الارتياح أو التخلي عن ملذات معينة.

من المثير للجدل بأن هذا المنظور يأتي في مقدمة الاهتمامات حين يكون للناس أطفالاً، ويبدأون التفكير بما يعنيه أن يكون المرء والداً صالحاً، فلو أردت أن تكون مثلاً أعلى لأطفالك فيجب أن تسأل نفسك عن نوع الشخص الذي أنت عليه، وماهي السمات التي تود عرضها،

1- *التأملات*، 8-39.

عندها قد يصبح تطوير شخصيتك من خلال ممارسة الاعتدال بحكمة في حياتك اليومية أولويةً أكبر من -السعي البسيط وراء المتعة»، بالطبع سينطلق الرواقيون إلى أبعد من ذلك ويجادلون بأن ينبغي علينا ممارسة الحكمة وضبط النفس والاعتدال، وليس ذلك لأنها تضرب مثالاً خيراً لأبنائنا، بل لأننا عندما نقوم بذلك فهي النهاية فضيلة بحد ذاتها وهي مكافئة بنفسها. نحن لأننا نهدف لقوة وحكمة الشخصية ونأمل اكتساب شيءٍ آخر، بل لأننا وببساطة هكذا نريد أن نصبح في الحياة.

لقد تعلمت كيف درس الرواقيون أساليب وعادات المثل العليا، وبالنسبة لماركوس تضمن ذلك شخصياتٍ من حياته مثل أنطونيوس بيون، ويونيوس روستيكوس، كذلك الشخصيات التاريخية الحكيمة مثل هيراكليتوس، وسقراط، ودايوجنيس الكلبي. غالباً ما يكون لدى الأشخاص الذين نحبهم سلوك الأخذ أو الرفض نسبياً تجاه الملذات الجسدية كالطعام والشراب، مثل السلوك الذي نسبه ماركوس إلى سقراط، وراقبه في أنطونيوس، فهم لا يرغبون بهذه الملذات أو يشعرون *بالإدمان* عليها، بل يضعون قيمةً أكبر لشخصيتهم والقوامة. من جانبٍ آخر هم قادرون على الاستمتاع بالمذات بطريقةٍ صحية في الأطر الطبيعية، وتذكر بأنها مؤقتة وليست تحت سيطرتنا كلياً.

مرة أخرى من المفيد أن نفكر بالمعايير المزدوجة بين ما تريده لنفسك وما تجده محبوباً لدى الآخرين. يجد الكثير من الناس مقترح التخلي عن ملذات معينة صادماً تقريباً في البداية، وكذلك فكثيراً ما يحب نفس

الأشخاص الآخرين ممن يمارسون التحمل أو ضبط النفس، والتخلي عن ملذات معينة من أجل الحكمة والفضيلة ويشيدون بهم. استخدم إبكتيتوس الاستجواب السقراطي لإبراز هذا النوع من التناقض الخفي عن قيم الناس الكامنة. في الحقيقة إن رؤية كلا المعتقدين متناقضين يمكن أن يضعف إما أحدهما أو كلاهما ويساعدك في توضيح قيمك الرئيسة، حيث أن طريقة العمودين التي تتضمن وضع قائمة للأشياء التي *ترغب* بها في حياتك بشكل نموذجي، وتقارنها بالخصال التي *تحبها* في الآخرين يمكن أن تبرز التباين بين كلا المنظورين. ما الذي قد يحدث إذا بدأت ترغب أكثر في الخصال التي تحبها في الآخرين؟ على سبيل المثال: افترض أنك استبدلت رغبتك لتناول الشوكولاتة على افتراض أنك قد تناولت واحدة مع الرغبة؛ لتكون شخصاً منضبط النفس نسبياً وتقوم باختيارات صحيحة باستمرار؟ بالنسبة إلى الرواقيين فالهدف الأسمى هو دائماً الفضيلة عوضاً عن المتعة، وعلى أية حال، فالملذات الصحية وحتى الشعور الأعمق بالفرح قد تكون له عواقب للعيش وفقاً للفضيلة.

أضف مصادر صحية أكثر للفرح

رأينا مسبقاً بأن ماركوس ذكر ثلاثة مصادر للفرحة العقلانية: الأولى والأهم هي الفرحة التي يشعر بها الرواقيون عند مشاهدة تطورهم تجاه الحكمة والفضيلة، وبذلك يحققون مبتغاهم في الحياة، بالإضافة إلى *استبدال* العادات غير الصحية بأنشطة مخفية أكثر، فيمكنك جدولة الأنشطة المفيدة كل يوم، على سبيل المثال: قد تحدد عشر دقائق يومياً

لكتابة القصص لأطفالك، بينما قد لا يستبدل ذلك العادة السيئة، بل تقدم عادةً جيدة، ما إن كان ذلك شيئاً يمنحك الشعور بالإنجاز، فهو شيءً مثل تحديد الوقت كل يوم لممارسة الفضائل الراقية، وأن تصبح أقرب للأشخاص الذين تحبهم.

ماذا عن الفرحة التي يقول ماركوس بأننا يمكن أن نكتسبها بالتأمل في خصال الآخرين؟ فهو يقترن لما كنا نقول بأنه ينمذج أساليب الآخرين وعاداتهم، قد تودّ أن تحدد وقتاً لكتابة وصفٍ للسمات التي تحبها في الآخرين مثلما يفعل ماركوس في كتاب *التأملات* الأول، أو تصوّرها في عين ذهنك. قد يكون لتأمل الخصال الحميدة في الأشخاص المقربين إليك فائدة إضافية لتعلّم تطوير علاقتنا بهم، كذلك يؤثر عليك التفكير حيال السمات التي تحبها في الآخرين، وكيف قد تتعلم وتستفيد من هذه التجربة؟

في النهاية، تذكر ما قاله ماركوس عن الشعور بالامتنان بدلاً من الرغبة، بمعنى أن إرادة الرغبة بشيء هو بتخيل امتلاك ماليس لديك، أي استحضار شيءٍ غائب. من جانبٍ آخر، يأتي الامتنان من تخيل غياب الأشياء التي نملكها في الحاضر، كيف سيكون الأمر لو لم يكن لديك هذا؟ في بعض الأحيان إذا لم نتصور الفقد ونذكر أنفسنا بأن الحياة قد تصبح دون هذه الأشياء، والأشخاص الذين نحبهم، فسنعتبرها أمراً مسلماً به. ضع صحيفة عن الأشخاص والأشياء التي أنت ممتن لها، وربما تركز أيضاً لما تعلمته منهم، كما يقول ماركوس من المهم أن

تقوم بهذا بطريقةً لا تجعل الأمر يؤول بك متمسكاً بالأشياء الخارجية بشكلٍ مبالغ فيه. يحاول الرواقيون تجنب ذلك من خلال تذكير أنفسهم بأن الأشياء الخارجية والأشخاص الآخرين ليست تحت سيطرتنا كلياً، وستختفي ذات يوم. إن الرجل الحكيم ممتن على النعم التي وهبته إياها الحياة، إلا أنه يذكر نفسه بأنه مجرد قرض، فكل شيء يتغير ولا شيء يدوم للأبد. أخبر إبكتيتوس تلاميذه الرواقيون بأن يتخيلوا أنهم ضيوفٌ في مأدبة حفل وأُعطوا صحناً للتشارك، فلا يتمسكون به بجشع ولا يسخرون من الكثرة، بل بأن يأخذوا نصيباً ملائماً وأن يسلموا البقية. هكذا يفكر الرواقيون بالحياة بشكل عام: فهم يهدفون ليكونوا ممتنين للأشياء الخارجية دون أن يصبحوا متمسكين بها بشكل مفرط.

رأينا الآن كيف طمح الرواقيون لإيجاد السعادة بطرائقٍ صحية من خلال الامتنان لما يملكون ومحبة القوة في الآخرين أو الافتخار بقدرتهم على التعامل بنزاهة وشرف وكرامة، تذكر أيضاً أن الملذات العادية والألم بالنسبة إلى الرواقيين غير جيدة ولا سيئة، إلا أنها لا *فارقة أو حيادية* (indifferent) فحسب. إن قلقهم الرئيسي هو تجنب أن يصبحوا *هيدونيين* باستبدال الكثير من القيم على الملذات الجسدية والانغماس فيها والرغبة فيها بشكلٍ مفرط، فالميل أو الرغبة «الخفيفة» للأشياء الممتعة، وتجنب الألم وعدم الارتياح هي أمر طبيعي بالنسبة إلى الرواقيين وضمن الحدود العقلانية.

يُمكننا أن نطبق بعض الإرشادات التي تركوها لنا لنعرف كيف

نسيطر على رغباتنا اليوم باستخدام الإطار الذي وصفته. قيّم عاداتٍ أو رغباتٍ معينة بعقلانية من جانب عواقبها، ثم دوّن إيجابيات وسلبيات الانغماس في العادة مقابل تجاوزها على المدى البعيد، ثم اغمض عينيك وتصور مفترق الطريق الذي يمثل المسارين، تصور بوضوح، فيمكنك أن تتصور أولاً المستقبل مع العواطف *الغير صحية*، ومن ثم المستقبل بالتصرفات الحكيمة وفقاً للمنطق والعقل. يُمكنك تعديل الروتين اليومي المذكور مسبقاً ليبدو كهذا:

1. **التأمل الصباحي:** فكر بشروق الشمس، والنجوم ومكانك الصغير في الكون الشاسع، تمرّن ذهنياً على الأحداث الرئيسة لليوم، وتخيل كيف قد يتعايش سقراط، أو زينو أو ماركوس أوريليوس أو مثلك الأعلى مع العادات أو الرغبات. تصور كيف تخطط للتعايش مع أية تحديات والمصادر الداخلية أو الفضائل التي يمكن أن توظفها.

2. **أثناء اليوم:** مارس الوعي الرواقي التام بالنظر إلى العلامات التحذيرية المبكرة للعادت أو الرغبات التي تريد تجاوزها، حاول اصطيادها مبكراً والقضاء عليها في بدايتها، ثم توقف ومارس تقبل أية مشاعر قلق باللا مفارقة الرواقية، ومن ثم اكتسب المباعدة المعرفية بين افكارك والامتناع عن التصرف وفقاً لمشاعرك. اشغل نفسك بالسلوكيات البديلة عن ذلك التي من شأنها المساهمة في تحقيق الشعور بالحقيقي بالرضا، كما يمكنك أن تضع سجلاً مكتوباً أو مدونة لعاداتٍ ما كما وصف في هذا الفصل.

التأمل المسائي: بنهاية اليوم، راجع ما حققته من ناحية التصرف وفقاً لقيمك، وهذه هي الفضيلة، وفيما يخص الرغبات، فكر بما أحسنت فعله، وما أسأت فعله، وما تودّ القيام به بشكل مختلفٍ غداً. إن كانت هذه الطريقة نافعة تخيل الإجابة عن هذه الأسئلة أمام ناصحٍ رواقي أو حتى هيئة من الحكماء وفكّر بالنصيحة التي يسدونك إياها، واستغل ما تعلمته ليساعدك في التحضير لتأمل الصباح في اليوم التالي.

كما سنشاهد في الفصول القادمة، بإمكانك أن تعدّل الممارسة الرواقية الأساسية، وبعض الأساليب نفسها لمساعدتك في التعايش مع التحديات الأخرى في الحياة، كالألم والقلق والغضب، وبذلك فستتعلم كيف تستغل الأساليب المماثلة ولكن بطريقة مختلفة نوعاً ما.

(5)

التعامل الحازم مع الإشكاليات

عُرف ماركوس أوريليوس *بالضعف* البدني بسبب المشكلات الصحية المزمنة، إلا أنه عُرف كذلك *بمرونته* الاستثنائية، على سبيل المثال كتب المؤرخ كاسيوس ديو:

للتأكد ما إن لم يستطع إظهار العديد من مناقب القوة البدنية، ومع ذلك طوّر جسده من ضعيفٍ واهن إلى جسد شخصٍ قادرٍ على أقصى التحمل.[1]

إذن فكيف نفسر هذا التناقض الظاهر؟ كيف أصبح رجلاً ضعيفاً وسقيم معروفاً بقوته وتحمله؟

ربما يكمن الجواب في *سلوكه* تجاه الألم والمرض، والأساليب الرواقية التي استخدمها للتعايش معها.

عند نشوب الحرب الماركومانية الأولى كان ماركوس عجوزاً بالمقاييس الرومانية عندما شارف على الخمسين من العمر، مع ذلك ارتدى الزي

1- كاسيوس ديو، *تاريخ روما* 72.34.

العسكري والأحذية الطويلة، وأمضى الكثير من وقته في حصن فيلق كارننتوم على الجانب الأخر من جبال الألب بالقرب من ضفاف نهر الدانوب وتسمى اليوم النمسا. يخبرنا كاسيوس ديو بأن ماركوس في البداية كان ضعيفاً جداً لتحمّل المناخ الشمالي القاسي ومخاطبة الفيالق المتجمعة أمامه، إذ كانت بيئة خطرة وقاسية جسدياً حتى بالنسبة لإمبراطور، وما زاد الأمور سوءاً أن المخيمات العسكرية خاصةً كانت عُرضةً لانتشار الطاعون مع عدد الرجال الضخم الذين يعيشون متقاربين. تمكن ماركوس عادة من التخلص من مشقات الحياة في الحدود الجمالية مقتبساً مقولة الشاعر يوربيديس (Euripides): «تأتي الحرب الملعونة بمثل هذه الأشياء في طياتها»، أي بمعنى آخر فهي متوقعة.

بالرغم من مشكلاته الصحية والبيئة القاسية سيقضي ماركوس مايزيد عن العقد في قيادة الفيالق على طول نهر الدانوب، ففي كتاب *التأملات* يحمد الآلهة على صمود جسده لهذا الإكراه البدني لفترة طويلة كهذه،[1] فقد نجى من حربين ماركومانيتين والطاعون الانطوني، وكاد يشارف على الستين من العمر حين كانت احتمالات نجاته ضئيلة، وبالرغم من أنه عانى المشكلات الصحية المتكررة إلا انه تمكن من العيش لفترةٍ أطول من معاصريه، ومع ذلك فلابد وأن كان الانتقال المفاجئ إلى الحياة العسكرية تحدياً جسدياً بالغاً بالنسبة له، ولذلك

1- *التأملات*، 1-17.

فليس من المفاجئ بأن تكشف كتاباته مراراً عن معاناته النفسية للتعايش مع المشكلات *الجسدية*.

كان يعد نفسه لمواجهة الصراع الداخلي في أغلب حاته، ومع مرور السنين تعلّم ماركوس تدريجياً تحمل الألم والمرض مستخدماً إستراتيجيات الرواقية السيكولوجية القديمة. عكست كتابة *التأملات* إبان الحرب هذه الأساليب كجزءٍ من الممارسة المستمرة، حيث إن هذه الملاحظات تنعكس على استقرارٍ ذهني اكتُسب من التمارين الرواقية الصارمة لأكثر من ثلاثة عقود، وبمعنى آخر لم يأتِ سلوكه تجاه الألم والمرض إبان الحملة الشمالية بشكل طبيعي، فقد توجب أن *يتعلمه*.

ليست *التأملات* النافذة الوحيدة إلى تفكير ماركوس، ففي بداية القرن التاسع عشر كشف العالم الإيطالي أنجلو ماي عن كنزٍ دفين من الرسائل اللاتينية بين الخطيب اللاتيني ماركوس كونيليوس فرونتو، وبعض الأشخاص المعروفين من ضمنهم تلميذه ماركوس أوريليوس. لا يُمكننا تحديد تاريخ الرسائل، إلا أنها تبدو لأنها تعود إلى حقبة الصداقة بين ماركوس وفرونتو حتى وفاة في فرونتو في عام 167م في ذروة الطاعون الأنطوني.

كانت الخطابات بينهما غير عادية للعديد من الأسباب، فللمرة الأولى تمكن العلماء من إلقاء نظرة خاطفة على حياة ماركوس الخاصة ومشاهدة شخصيته الحقيقية، فبعيداً عن شخصية الرواقي المشهورة كشخصٍ متقشفٍ ببرود، يظهر ماركوس الدفء والحنان تجاه فرونتو

وعائلته، وكان أسلوب كتابته عادياً وخفيف الظل، حيث يخبر فرونتو على سبيل المثال عن المرة التي كان يمتطي فيها حصانه في الأرياف مرتدياً زي الرجل العادي حين واتّهم راعي غنمٍ مرافقيه بفظاظه بكونهم مجموعة من المحتالين الهمجيين، ركب ماركوس حضانه وانطلق ضاحكاً وهو يفرق قطيع الخرفان مازحاً لكسر الجدال، وعلى أي حال لم يستمتع الراعي ورمى هراوته عليهم، وهو يصرخ بينما هرب الشباب بعيداً عنه. من الصعب تخيل أن بعد عشرين عاماً سيجد كاتب هذه الرسائل الدمثة والبسيطة، نفسه يدون بشدة التأملات الرواقية البسيطة عند رؤية أجزاء الجسم المقطعة المتجمدة والمتناثرة في ساحات المعركة في بانونيا.

هنالك أمرٌ آخر عن هذه الرسائل ويتمثل في التناقض الملحوظ في *التأملات*: كمية المحادثة القصيرة، وفي بعض الأحيان التذمر من مختلف الأوضاع الصحية. كان فرونتو رئيس ماركوس لحوالي عشرين عاماً وتحديداً فقد كان محباً ليشكو إليه آلامه وأوجاعه المنوعة، ففي حادثة: وضع فرونتو قائمةً لأكثر المناطق المصابة في جسده أثناء الليل جراء الألم المنتشر «كتفي، وكوعي، وركبتي، وكاحلي» وهو ما يقول بأنها ردعته عن الكتابة إلى ماركوس بيده.[1]

وفي رسالة أخرى كتب:

1- فرونتو إلى ماركوس، رسالة 9.

بعد مغادرتك تملكني ألمٌ في الركبة، إنما كان معتدلاً بما يكفي لأتمكن من المشي بحذر واستخدام العربة، أما الليلة فقد تفاقم بشدة، ولكن ليس بالسوء الذي لا يجعلني قادراً على تحمله عند الاستلقاء مالم يصبح أسوأ.[1]

في بعض الأحيان ينجرف ماركوس وراء الحديث مع فرونتو عن مشكلاته الصحية:

أما عن وضعي الصحي الحالي، فستصبح قادراً على الحكم بسهولة من كتابتي المرتجفة. صحيح أنه بشأن قوتي فقد بدأت تعود ولم يتبقَ شيء، علاوة على بعض الألم في صدري، إلا أن القرحة تشتغل على قصبتي الهوائية.[2]

هذه الرسالة تحديداً كُتبت قبل تنصيب ماركوس إمبراطوراً، فهي تظهر أنه في سن الأربعين أو قبلها كان يعاني من بعض الأعراض التي ستصيبه إبان فترة حكمه، ففي هذه الرسائل لا توجد أية أدلة على الأساليب الرواقية للتعايش مع ما نجده عقداً أو أكثر في *التأملات*.

كرجلٍ شاب كان ماركوس لائقاً وتمتع بالنشاط البدني كما رأينا، بينما تم تدريبه في روما على القتال واضعاً الدرع، ربما من قبل المصارعين المجالدين مستخدماً الهراوات للتمرن، كما تمتع الصيد، وتحديداً فقد

1- فرونتو إلى ماركوس، رسالة 22.

2- ماركوس إلى فرونتو، رسالة 8.

أحب صيد الخنازير البرية من على ظهر حصانه، كما ذهب لاصطياد الطيور، فكان يصطاد الطيور مستخدماً الرماح والشباك.

لذا فإن الصورة المجملة المرسومة في مخيلتنا عن ماركوس في شبابه هي عن شابٍ رياضي قوي، وبينما بلغ الأربعينات والخمسينات من العمر أصبح ضعيفاً بدنياً ويبدو أن الأجيال اللاحقة تذكرته هكذا، على سبيل المثال في القرن الرابع ذكر الإمبراطور جوليان تخيله جلد ماركوس الذي بدا شفافاً ورقيقاً. حتى إن ماركوس أشار إلى نفسه في خطاب ما بالشيخ الواهن الذي لا يقوى على تناول الطعام دون الشعور بالألم أو النوم دون اضطراب. كما يذكر في *التأملات* تلقيه العلاج لسعال الدم ونوبات الدوار،[1] فقد عانى تحديداً من آلام الصدر والمعدة المزمنة، فكان يستطيع استساغة كمياتٍ قليلة من الطعام الذي يتناوله في الليل. قدم العلماء مختلف التشخصيات، وكان أكثرها شيوعاً هي قرحة المعدة المزمنة، رغم أنه عانى على الأرجح من العديد من المشكلات الصحية.

عقب انتشار الطاعون الأول في روما، وصف غالين طبيب ماركوس في القصر تركيبة قديمة تُعرف بالترياق (theriac) تتألف من خلطةٍ غامضة من العشرات من المكونات الغريبة التي شملت كل شيء بدءاً من المر وحتى لحم الأفعى المختمر وكمية ضئيلة من الأفيون. اعتقد ماركوس بأن الجرعات العادية من الترياق ساعدته في تحمل الألم في

1- *التأملات*، 1-17.

معدته وصدره، إلى جانب الأعراض الأخرى، ولكنه توقف عن استخدامها لفترة لأنها تسببت له بالنعاس الشديد، إلا أنه واصل تعاطي تحويلاً معدلة بكمية أقل من الأفيون، لذلك يبدو بأنه كان يتعاطى الترياق باتزان وبشكل معتدل.

على أي حال يبدو أن العلاج لم يقضِ على الألم وعدم الارتياح اللذين كان ماركوس يشعر بهما، تماماً مثل العديد من الأشخاص الذين يعانون ألماً مزمن، فقد أسس سبلاً أخرى للتعايش، لذا فمع مرور السنوات اعتمد ماركوس على أساليب الرواقية السيكولوجية كطريقةٍ للعيش مع المشكلات الصحية، خاصةً حين تأزمت الأمور بالنسبة له عندما انضم إلى الجيش في الدانوب. أثناء مأساة الطاعون الانطوني ومجازر الحروب الماركومانية، لابد وأنه شهد أعداداً لا تحصى من الأشخاص الذين تعاملوا مع معاناتهم، وبعضهم كان أفضل حالاً من غيرهم، في أثناء حياته تعلم أمراً عظيماً بدراسة كيف لحفنة من النماذج تحمل الألم الشديد والمرض، وفسر ذلك بالحكمة عبر عدسة الرواقية، ثم استخلصها في *التأملات*.

في التناقض الملحوظ في الرسائل بين ماركوس وفرونتو، يذكر في *التأملات* بصراحة أن الرجل الحكيم لا يلطم بالسلوك المأساوي ولا ينتحب مما يصيبه، ومن المؤكد بأنه لا يشير إلى أساتذته البلاغيين فرونتو وهيروديس آتيكوس. مع ذلك، فعندما كتب هذه الكلمات فعلى الأرجح تذكر منافسيهم: أساتذة الفلسفة الذين علموه الرواقية وقدموا

لهم مثالاً حياً للمرونة العقلية، مثلا: تركت الطريقة التي تحمل بها أبوللونيوس الخلقيدوني الألم الشديد وأمراضاً عديدة طويلاً أثراً في نفس ماركوس، إذ حافظ أبوللونيوس على اتزانه عبر كل ذلك ولم يسمح أبداً لأي انتكاسة بأن تقضي عليه، فظل دائماً ملتزماً بهدف حياته في اكتساب الحكمة ومشاركتها مع الآخرين.[1]

يبدو أن كلاوديوس ماكسيموس (Claudius Maximus) وهو فيلسوف رواقي آخر من معلمي ماركوس قد ترك أثراً أقوى لديه، حيث يذكر ماركوس مرض ماكسيموس ووفاته ثلاث مرات في التأملات، فمثلما كان أبوللونيوس، كان ماكسيموس حازماً في التزامه تجاه السعي وراء الحكمة رغم المرض الشديد. لم يكن بروفيسوراً رواقياً مثل أبوللونيوس إلا أنه كان رجل دولةٍ روماني بارز وقائداً عسكرياً بارع، كما كان صارماً ورجلاً معتماً على نفسه بشدة فاشتهر بالتزامه للرواقية، وكان من ذلك النوع من الرجال الذين يقفون منتصبي القامة من تلقاء أنفسهم، كما أحب ماركوس أن يذكر ذلك، عوضاً عن الجلوس منتصباً أمام الجميع. فقد بقي ثابتاً في قوته وبشوشاً في وجه المآزق.[2] يبدو بأن ماكسيموس كذلك أصبح مريضاً وتوفي بعد فترة غير طويلة من أن عينه مجلس الشيوخ حاكماً وقنصل في إفريقيا بعام 158م، ويظهر بأن فقدانه حزّ في نفس ماركوس بعمق نوعاً ما.

1- *التأملات*، 3-7، 1-9.

2- *التأملات*،1-15.

في الواقع يبدو بأن ماركوس يُقارن بين ماكسيموس والإمبراطور أنطونيوس، فكلا الرجلان أظهر قوة شخصية وضبط النفس وتحملا في وجه الألم والمرض لا تشوبها شائبة، فأنطونيوس اعتنى بصحته جيداً لدرجة انه نادراً ما تطلب مساعدة الأطباء خلال فترة حياته الطويلة، ومع ذلك فقد عانى الصداع الشديد بينما تقدم في السن انحنى جسده لدرجة أن تطلب وضع جبيرة خشبية لإبقاء جذعه مستقيماً. لاحظ ماركوس بأن أنه أثناء تعافيه من صداع شديد، كان والده يعود ببساطة مباشرةً بعزيمةٍ متجددة إلى مهامه كإمبراطور، فلم يهدر وقته في القلق على وعكته أو السماح للألم بإيقافه لفترةٍ طويلة. بينما كان ماركوس يكتب *التأملات* وجده نفسه ينظر للوراء إلى الطريقة الهادئة التي توفي بها أنطونيوس قبل عقد من الزمان في سن الرابعة والسبعين. كان أنطونيوس قانعاً وبشوشاً على الدوام مثل ماكسيموس، فقيل أنه حتى حين كان مستلقياً وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة على فراش الموت همس لحارسه بكلمة «اتزان» وهو ما كان يرمز لشخصيته وعهده. يُمكننا أن نرى بوضوع أن سلوك ماركوس تجاه الألم والمرض تشكل من دراسة شخصية هؤلاء الرجال، وربما أراد أن يصبح *أقل* شبهاً بفرونتو والسفسطائيين الآخرين الذين هدد حبهم للإدعاءات الرنانة تضخيم شكاويهم بتحويل المصائب العامة إلى مآسي شخصية.

مع أن ماركوس كان رواقياً إلا أنه استوحى الإلهام كذلك من الغير، مصدرٌ مفاجئ أكثر حين يأتي الأمر للتعايش مع الألم والمرض:

مدرسة فلسفة ابيقور *المنافسة*. فقد آمن الأبيقوريون بأن الهدف من الحياة هو المتعة (*الهيدونية*)، إذ وصفوا الملذة بأسلوبٍ مشهورٍ بتناقض، فقالوا بأنها تتألف بشكل أساسي من حالة التحرر من الألم والمعاناة أو أتاراكسيا باللاتينية (ataraxia)، وبذلك كان تقليل الاضطراب العاطفي الذي تسبب به الألم والمرض مهماً جداً بالنسبة لهم.

يقتبس ماركوس من رسالة يزعم بأنها ابيقور كتبها قبل حوالي خمسمائة عام مضت. علمنا من مصدر آخر بأن ابيقور أُصيب بحصوات شديدة في الكلى والزحار هما ما أديا إلى وفاته:

أثناء مرضي لم يكن حديثي يدور حول آلام جسمي، ولم أكن أخوض مع عُوادي في هذا المزاج، بل أمضي في شرح المبادئ الرئيسة للفلسفة الطبيعية. مع إشارة خاصة إلى هذه النقطة عينها: كيف يشارك العقل في مثل هذه الاضطرابات الجسدية، بينما يظل محتفظاً بهدوئه وساعياً إلى خيره. ولا كنت أترك لأطبائي فرصة لكي تعلوهم سيماء الوجاهة والجلال لأي إنجاز عظيم؛ غير أن حياتي مضت سليمة ومعافاة.[1]

لابد وأن ماركوس قد صُعق بالتناقض بين هذه الرسالة ونوعية الخطابات التي كانت بينه وبين فرونتو قبل عقود خلت، فتماماً مثلما يفعل أغلبنا شرع ماركوس بدقة في نوع الحديث والشكاوى «آلام الجسد» الذي حذر ابيقور منه، فبالرغم من انه كان معتل الصحة لم يشكو ابيقور ولم يركز على أعراضه. بل في الواقع استغل مرضه كفرصة لتتحدث

1- اقتباس ابيقور في *التأملات*، 9-41.

بأسلوب هادئ غير عاطفي عن كيف للعقل أن يبقى قانعاً بينما يعاني الجسد آلاماً فظيعة واضطرابات، واستمر بكل بساطة القيام بما أحبه وهو مناقشة الفلسفة مع أصدقائه.

يقتبس ماركوس هذه الرسالة، ثم يحض نفسه على التصرف دوماً كما فعل ابيقور، أي إبقاء تركيزه على السعي وراء الحكمة حتى في وجه المرض والألم وأية محنة أخرى. يقول بأن هذه النصيحة عامة ولا تشمل الابيقورية والرواقية فقط، بل تشمل جميع مدارس الفلسفة الأخرى. ينبغي أن يتمثل شغلنا الشاغل دوماً بالاستفادة مما نقوم به الان من لحظة إلى أخرى من ذهننا.[1]

يعود ماركوس إلى تعالم ابيقور بشأن الألم والمرض عدة مرات في *التأملات*، فهو مهتم تحديداً في إحدى *قواعد* ابيقور أو المبادئ الرئيسة التي تحوي نصيحة للتعايش مع الألم، فيقول ابيقور ينبغي أن نذكر أنفسنا بأن الألم قابل دوماً للتحمّل لأنه إما أن يكون شديداً أم مزمن ولا يكون كلاهما قط. لخص الأب ترتليان (Father Tertullian) الفكرة نفسها بعناية بقوله أن ابيقور صاغ القاعدة «إن القليل من الألم حقير والأشد لا يدوم»، لذا فيمكنك تعلم التعايش من خلال إخبار نفسك بأن الألم لن يدوم إن كان شديداً، أو أنك قادر على تحمل ماهو أسوأ إذا كان الألم مزمناً. كثيراً ما يعترض الناس بقولهم أن ألمهم مزمن وشديد في *آن واحد*، على أية حال أعاد ماركوس صياغة الاقتباس نفسه من ابيقور في

1- *التأملات*، 9-41.

التأملات كما يلي: «عن الألم: إن زاد عن الحد وضع نهايةً لحياتنا، أما إذا كان مزمناً فمن الممكن احتماله».[1] فالمغزى هو أن الألم المزمن الذي يفوق قدرتنا على التحمل سيقتلنا. إذن فحقيقة كوننا مازلنا صامدين يدلّ على أننا قادرين على تحمل ماهو أسوأ بكثير، فبالرغم من أنه يصعب على بعض الأشخاص تقبل ذلك، إلا أن المشاركين بالدورات التي أقمتها على الإنترنت الذين عانوا على مدى سنوات عديدة من الآلام المزمنة أفادوا بأن القاعدة الأبيقورية قدمت عوناً كبيراً لهم، تماماً مثلما كانت للعديد من الأشخاص على مدى القرون الماضية. لذا علينا أن *نمارس* الاستمرار بالنظر إلى الأمور بهذه الطريقة مثلما نمارس تجاوز العادات الغير صحية والرغبات.

فلماذا رأى القدماء هذه الاستراتيجية تحديداً مفيدةً جداً كطريقة للتعايش مع الألم؟ حين يكون الناس في خضم المعاناة فهم يركزون على عدم قدرتهم على التعايش والشعور بأن المشكلة خارج نطاق السيطرة: «لم أعد أستطيع تحمل هذا!» فهذا نوعٌ من *تهويل الأمور* من خلال شدة التركيز على أسوأ الاحتمالات والشعور بالثقل. على أية حال كان ابيقور يقصد أنه بدلاً من التركيز على مستوى ألمك سواء من ناحية المدة التي يدومها أم شدته، فبإمكانك بناء قرار موجه نحو التعايش وأقل أثقالاً بالقلق والمشاعر السلبية إزاء حالتك.

1- *التأملات*، 7-33.

كما رأى ماركوس بأنه من المفيد أن يفكر بأن ألمه يقتصر على عضو محدد من جسده بدلاً من أن يسمح لنفسه بأن يسيطر عليه بتخيله أكثر انتشاراً، فالألم يريد أن يهيمن على عقلك وأن يكون محور القصة كاملة. مع ذلك فالأشخاص الذين يتعاملون مع الألم جيداً ينظرون إليه بشكل موضوعي مثل شيء محدود في الطبيعة، وهو ما يسهل لهم رؤية أنفسهم متعايشين معه بمختلف الطرائق. يضيف ماركوس لمسةً رواقية إلى مقولة أبيقور في موضع آخر في التأملات، فيقول: «*ليس الألم بالشيء غير المحتمل، ولا هو بالشيء الدائم مادمت تتذكر حدوده ولا تضخمه في خيالك*».[1] كان الرواقيون سعداء لاستيعاب الجوانب الابيقورية وغيرها من التعاليم الفلسفية، إلا انهم حسّنوها لتتوافق مع مبادئهم الأساسية. قصد ماركوس بأن الألم قابل للتحمل إذا تذكرنا بأن سلوكنا حياله هو ما يحدد فعلاً مدى الانزعاج الذي سنصبح عليه، فآلامنا أو أمراضنا هي ليست ما يزعجنا بل أحكامنا حيالها كما يقول الرواقيون. هذا أحد الأدوات العلاجية الرئيسة في عدة ممارسة إدارة الألم الرواقية.

لاحظ ماركوس كذلك بأنه يُمكن التعامل مع أغلب الأنواع الأخرى من الانزعاج الجسدي بنفس الطريقة بشكل أساسي، فيقارن التعايش مع الألم بالتعايش مع صعوبة الأكل والنعاس، وهما مشكلتان نعلم بأنه شخصياً عانى منهما. كما يذكر القيظ ويعيد إلى الذاكرة الفكر الكلبي في تعلم التحمل في الحر اللافح والبرد القارس. فعند مواجهة أي من هذه

1- *التأملات*، 7-64 (توكيداتي).

الاضطرابات يحذر ماركوس نفسه «إنك تستسلم للألم»،[1] ثم يطبق ذات مهارات التعايش سواء عانى في عاصفة ثلجية على امتداد الدانوب، أم عانى الإرهاق جراء ركوب الخيل لعدة أيام من قاعدته في أكويليا شمال إيطاليا إلى حصن الفيلق في كارنتوم. فالألم، والاضطراب، والإعياء كلها مجرد مشاعر مزعجة.

كان محقاً، فالمهارات التي يستخدمها الناس في مواجهة الألم -حتى وإن كان حاداً- تشبه تلك التي يمكن استخدامها للتعامل مع المشاعر المزعجة الأخرى، على سبيل المثال: أثناء ممارسة أنواع الرياضة الجسدية العادية كالهرولة واليوغا، فهناك فرصٌ للممارسة نفس استراتيجيات بشكل أساسي. يمكننا أن نتعلم تحمل المشاعر الغير مؤذية من الإعياء والانزعاج التي نمر بها عند القيام بهذا النوع من الأنشطة. كما يسمح لنا أخذ الحمام البارد بممارسة نفس الأساليب، فإن تعلمنا هذه الاستراتيجيات بشكل جيد، عندها سيكون بإمكاننا استدعائها للتعايش مع الألم الشديد أو الإصابة الجسدية البليغة عند الأزمات حتى وإن فوجئنا بها. بمعنى آخر، يُمكن لتحمل الانزعاجات الجسدية الضئيلة أن تساعدنا في بناء المرونة السيكولوجية الدائمة. بإمكانك أن تطلق على هذا النوع من تلقيح الإجهاد (stress inoculation): تتعلم بناء المقاومة إلى مشكلة أكبر عبر تعريض نفسك بشكل مستمر طوعاً إلى شيء مماثل، وإن كانت في جرعات أصغر أو بدرجاتٍ أخف.

1- *التأملات*، 7-64.

مع مرور الزمان لاحظ ماركوس أن الكثير من الاشخاص حوله مصابون بمختلف الأمراض، ويواجهون الموت بمختلف الطرائق. كما تعلم مختلف استراتيجيات، وأساليب التعامل من أساتذته الرواقيين. في الواقع وصف ماركوس مختلف الاستراتيجيات الرواقية للتعامل مع الألم والمرض في *التأملات*. فأهم ما لاحظه في هؤلاء الاشخاص الذين تعايشوا جيداً هو قدرتهم على «الانسحاب» أو «فصل» عقولهم عن المشاعر الجسدية، وقد سبق وأن قدمنا هذا الأسلوب الرواقي الذي أطلقنا عليه «التباعد المعرفي»، ويتطلب تعلم ردع أحكام التقييم من المشاعر المزعجة والنظر إليها بشكل حيادي *أخلاقياً*، وهي بحد ذاتها ليست جيدة ولا سيئة بحد ذاتها، وهي في النهاية غير مؤذية. وبالطبع تحتاج هذه الممارسة استيعاب مضامين المفاهيم.

وجد ماركوس طريقة لوضع مفهوم لهذه الممارسة القوية بشكل رئيسي من خلال تعاليم إبكتيتوس الرواقية. إحدى أشهر القصص عن التحمل الرواقي هي عن إبكتيتوس، فقد كان في الأصل عبداً ثم امتلكه إبافروديت (Epaphroditus) سكرتير الامبراطور نيرو، فوفقاً للأب أوريجين (Church Father Origen)، ذات يوم أمسك إبافروديت بإبكتيتوس وهو في غمرة غضبه وثنى ساقه بقسوة، لم يحرك إبكتيتوس ساكناً، بل بقي هادئاً ورصين، بل أخبر سيده بأن العظم يكاد ينكسر فحسب، بينما واصل إبافروديت ثنيها وهو ما حدث تحديداً. بدلاً من التشكي تجاوب إبكتيتوس بواقعية «ألم أقل لك بأنك ستكسر ساقي؟».

يلمح إبكتيتوس في المذكرات إلى كونه أعرجاً إلا أنه لم يذكر السبب قط، وبدلاً من ذلك فهو يستخدم إعاقته كمثال لتعليم تلاميذه عن التعايش مع المرض، فيخبرهم بأن المرض عقبة في أجسادنا، إنما ليس عقبة أمام حرية إرادتنا إلا إن أردنا جعله كذلك. فيقول بأن العرج هو عقبة للرجل وليس العقل.[1] لم يعد إبكتيتوس منزعجاً من رجله الكسيح، مقارنة بقدرته على الطيران والتحليق بجناحيه، فقد تقبلها ببساطة كواحدة من العديد من الأشياء في حياته التي لا يد له فيها. فقد رأى في عرجه فرصةً لممارسة الحكمة وقوة الشخصية، وبعد ذلك اكتسب حريته في الحياة وبدأ تعليم الفلسفة. لربما شعر سيده بالندم، وعلى أي حال تصوّر هذه القصة بقوة اللافارق الرواقي المشهور تجاه الألم البدني، ولو كانت القصة حقيقية، لسمع ماركوس عنها بالتأكيد.

كيف تتحمل الألم

قد يبدو من الطبيعي افتراض أن الألم سيئ بشكل خفي، إلا أن الرواقيون يوظفون سلسلة من المناقشات لاستمالة تابعيهم وإقناعهم بأن الألم واللذة ليسا سيئين ولا جيدين، على سبيل المثال: هناك طريق واحد لتصوير اللا فارق في الألم، وهو عبر الإشارة إلى أنه يُمكن استخدام الألم كغيره من الأشياء الخارجية بحكمة أو حماقة وللخير أو الشر. قد يتعلم الرياضي تحمل الألم والانزعاج جراء الإجهاد البدني، وفي تلك الحال

1- *المذكرات*، 9.

فإن تعريض أنفسهم عمداً لمشاعر مؤلمة أو مزعجة على الأقل، قد تبدو مفيدة بقدر ما تساعدهم على بناء التحمل من خلال ممارسة تمارين الشاقة. من البديهي أن أي شخص يتجنب الانزعاج سيتجنب ممارسة التمرين المجهد على الأرجح. يُمكن للألم والانزعاج أن يصبحا مفيدين في الحياة إن وفّرا لنا فرصاً لتطوير قوانا، صحيح كذلك بأن العديد من الأشخاص العاديين يستعرضون اللا فارق تجاه الألم في أوقات معينة، منها مثلاً عندما يصابون عند النجاة بحياتهم، وبالطبع فبعض الأشخاص كالمستألمين أو المازوخيين (masochists) *يستمتعون* حتى بنوع الألم، فالألم مجرد شعور وبعبارة أخرى، فإن ما يهم هو كيف نختار تجاوبنا معه.

يخبر إبكتيتوس تلاميذه في *المذكرات* عدة مرات كيف يتعايشون مع الألم والمرض، فقد آمن مثل ابيقور قبله بأن كثرة التشكي والحديث عن مشاكلاتنا يجعل الأمور أكثر سوءاً فحسب، والأهم من ذلك فهو يؤذي شخصيتنا. يتفق ماركوس على كون النحيب الجماعي مضراً بالروح: «لا مشاعر عنيفة دون الانضمام للاخرين في مناحتهم»،[1] وبالمثل يجد اختصاصيو العلاج المعرفي أن البؤس يتصاعد حين يقول الناس لأنفسهم: «لا أستطيع التعايش!»، بينما يقل بؤسهم حين يبدأون النظر إلى الأمور بعقلانية وموضوعية أكبر ويقرّون بمختلف السبل التي تمكنهم التعايش بها الآن أو قد سبق وأن تعايشوا مع موقف في الماضي. من جهة فهذه الملاحظة عن الألم الخطابي، ويجب أن نحذر

1- *التأملات*، 7-43.

من إخبار أنفسنا «هذا لا يطاق!» وما إلى ذلك؛ لأن هذا مجرد غلو يضاف إلى شعورنا بالقنوط.

يخبر إبكتيتوس تلاميذه بأن معاناة الألم في الرأس أو الأذن أمر إلا أنه لا ينبغي الذهاب إلى أبعد من ذلك وقول: «*وا أسفي* أعاني ألماً في الرأس!»؛ إذ لا يجب أن يشيروا إلى أن الألم هو ضرب من الكارثة، ثم فسّر بأنه لا يحرمهم حق التأوه، بل ينبغي ألا يفعلوا يقوموا بذلك في *قرارة أنفسهم* بتصديق فكرة أنهم قد تأذوا. فلمجرد أن عبداً ما بطيء في إحضار الجبيرة إليهم، فلا ينبغي أن يصرخوا بصوتٍ عالٍ ويعذبوا أنفسهم متذمرين: «الجميع يكرهني!» («فمن عساه *لا* يكره شخصاً كهذا؟» أضاف بطريقة ساخرة). إذ أوجز نصيحته العملية بإخبار تلاميذه أن يتجاوبوا بقول: «هذا لاشيء بالنسبة لي» حرفياً عند المرور بالأحداث المثيرة للقلق أو المشاعر المزعجة، فقد يبالغ هذا في الأمور. لا يزال بإمكان «تفضيل» تجنب الألم والمرض عند الإمكان، فبمجرد حدوثه يمكن محاولة تقبل الواقع بلا مفارقة.

بالإضافة إلى قاعدة أبيقور يذكر العديد من الاستراتيجيات الرواقية؛ لتحمل الألم والمرض بالنظر إليها بلا فارقٍ مدروس، وأغلب هذه الإستراتيجيات تأثرت *بمحادثات* إبكتيتوس.

1. اعزل ذهنك عن الشعور، وهو ما أطلق عليه مسمى «التباعد المعرفي» من خلال تذكير نفسك بأن ليستِ الأشياءُ هي التي تكدّرُ الناسَ؛ وإنّما الآراءُ التي يكوّنونها عن هذه الأشياء.

2. تذكر أن الخوف من الألم مؤذٍ أكثر الألم نفسه، أو استخدام الأنماط الأخرى من التحليل الوظيفي لتزن عواقب الخوف مقابل تقبل الألم عليك.

3. انظر المشاعر الجسدية بموضوعية (التمثيل الموضوعي أو فانتازيا الأخذة) بدلاً من وصفها بمفردات عاطفية. (هنالك شعور بالضغط في جبهتي «مقابل» أشعر وكأنني أموت، لربما يأتي فيل أيضاً ويسحق رأسي مراراً وتكراراً!»).

4. تحليل المشاعر إلى عناصرها وحصرها بالتحديد قدر الإمكان إلى مواقعها الخاصة في الجسد، وبذلك باستخدام نفس التخفيض بالتحليل الذي استخدمناه في الفصل الماضي لإبطال الرغبات والشهوات الغير صحية. («هناك شعور حاد بالخفقان يأتي ويذهب في أذني» وليس «لست في وجع كامل»).

5. انظر الشعور كفترة قصيرة قادرة للتغيير وعابرة أو «فكر بعدم دوامه». (هذا الشعور يشتد بضع ثوانٍ فقط في المرة الواحدة ثم يتلاشى، وسيختفي على الأرجح بعد يومين). إن كانت لديك مشكلة حادة مثل ألم الأسنان فعلى الأرجح ستنسى ما كنت تشعر به قبل سنين مضت. أما إن كانت لديك مشكلة على المدى الطويل مثل عرق النساء، فستعرف أنه يصبح أسوأ في بعض الأحيان حتى أنه يصبح أقل حدة في أحيان أخرى. هنالك فرق إن كان بإمكانك التركيز على الفكرة أن هذه الأزمة ستمر.

6. تخلَّ عن كفاحك نظير الشعور وتقبله كأمر طبيعي ولا فارقي، وهو ما يطلق عليه «القبول الرواقي» (Stoic acceptance)، وهذا لا يعني أن ليس عليك أخذ الخطوات العملية للتعامل معه مثل استخدام التأمل لتخفيف الأمل، بل يجب أن تتعلم العيش مع الألم دون الامتعاض أو الاضطراب العاطفي.

7. ذكر نفسك أن الطبيعة وهبتك القدرة على ممارسة الشجاعة، والتحمل للترفع على الألم ومحبة هذه الخصال في الآخرين في آن واحد، وهو ماسبق وناقشناه في التأمل ونمذجة الفضيلة.

سننظر إلى كل من هذه الاستراتيجيات تباعاً.

- التباعد المعرفي

إن أهم استراتيجية إدارة الألم التي ذكرها إبكتيتوس وماركوس هي ما أطلقنا عليها «التباعد المعرفي» وهي تلخص عبارة أنت على دراية بها: «ليستِ الأشياءُ هي التي تكدِّرُ الناسَ؛ بل الآراءُ التي يكوِّنونها عن هذه الأشياء».[1] إن طبقنا ذلك إلى مفهوم الأمل، فهذا يعني بأن الألم ليس ما يزعجنا بل الأحكام التي نطلقها حياله، فحين نوقف نشاط إطلاق أحكامنا تجاه الألم فإن معاناتنا ستخفف. فالأمر دوماً بيدنا ورهن قوتنا للقيام بهذا في مواجهة أي وضع كان، فالأمر يعود إلينا عن مدى الأهمية التي نوليها لاختيار استغلال المشاعر البدنية.

1- *المذكرات*، 5.

يصف ماركوس إيقاف أحكام التقييم «كالانسحاب» أو «الانفصال» أو «التطهير» (أخذة) العقل في هذه الحال من مشاعر الألم والمرض البدنية. كما يحب أن يشرح فصل الحكم بقوله أن الألم والملذة ينبغي أن *يتركا* حيث *هما* في أجساد الجسد حيث تنتميان، فحتى لو كان الجسد أقرب رفيق للعقل قد «قُطع، أو حُرق، أو تفاقم، أو اضمحل» فيمكننا الحفاظ على قوتنا المسيطرة بصفاء ذهني طالما لا نطلق أحكاماً عن مشاعر جسدية ككونها جيدة أم سيئة بشكل خفي.[1]

كما يذكر ماركوس هذا بكونه «لا فرقي تجاه الأشياء المحايدة»،[2] هنالك رسالة مهمة تحديدًا حيث يوضح دقة السيكولوجيا الرواقي لما يتعلق بهذا الشأن.[3] ينبغي أن ندع عقلنا الموجّه دون أن تعكر الأمور الخارجية صفوها ومن ضمنها المشاعر الجسدية من الألم والمتعة. فيقول بأن هذا يعني بألا نسمح للمشاعر الجسدية بأن تتصل بعقولنا، إنما بأن نرسم خطوطاً حول العقل ونحدد الحدود مع المشاعر الجسدية على الجانب الآخر، وكأننا نراها هناك - *عن بعد*. من جانب آخر فإننا نسمح لأنفسنا بإطلاق أحكام قيمة قوية إزاء المشاعر الخارجية كالألم، ولا يمكننا دمج عقولنا معها ونفقد أنفسنا في تجربة المعاناة.

من المهم أن نلاحظ بأن ماركوس لا يطلب منا أن ننكر ذلك الألم (أو الملذة- كذلك) فهي جزء من الحياة حتى بالنسبة إلى الرواقي

1- *التأملات*، 4-39.

2- *التأملات*، 11-16.

3- *التأملات*، 5-26.

الحكيم، فيقول بأن مشاعر الألم والملذة ستجد طريقها حتماً إلى وعينا؛ بسبب التعاطف الطبيعي الذي يوجد بين العقل والجسد، ويشدد بأن ينبغي ألا تحاول التفوق على المشاعر؛ لأنها طبيعية وينبغي بألا تطلق الأحكام إليها سواء أكانت جيدة أم سيئة، نافعة كانت أم ضارة. فهذا التوازن الحساس مركزي بالنسبة للإدراك الحديث والقبول بناءً على العلاج المعرفي الذي يعلم العملاء بألا يتفوقوا على المشاعر المزعجة ولا حتى أن يقلقوا بشأنها، بل ينبغي أن تتعلم تقبّلها بينما تبقى منفصلاً عنها.

بالنسبة لماركوس فإن مايهم هو كيف نتوقف عن النظر إلى الألم والمرض من عدسة *الضرر*، فهذه الأحكام تتأسس *بداخلنا*، وتصدر خارجاً فوق مشاعرنا البدنية والأحداث الخارجية الأخرى. من المهم أن نتذكر أنه سواء رأينا الشيء نافعاً أم ضاراً فالأمر يعتمد كلياً على أهدافنا. يعتبر أغلب الأشخاص افتراضاتهم حول أهدافهم في الحياة من المسلمات لدرجة أنهم نادراً ما يدركونها، فإن كان هدفي أن أبدو وسيماً إذن يجب أن أكسر أنفي، وأنا ملزم بالنظر إليه ضاراً أكثر من كونه نافعاً، ولكن إن تمثل هدفي المنشود في النجاة، فسأكسر أنفي بينما اهرب الموت المحتم بصعوبة، سأنظر إليه على الأرجح بلا فارق نسبياً. يريد الرواقيون أن نمر بانقلابات جذرية في قيمنا الضمنية، حتى يكون هدفنا الأسمى هو العيش بحكمة ومايرافقها من فضائل، فهم يريدوننا أن نتعامل مع الألم البدني والإصابات بلا فارق. في الواقع يمكن لهذه

الأحداث أن توفر فرصة لنا لممارسة حكمة أعظم وقوة الشخصية.

يقول ماركوس لنفسه:

تخلّ عن الحكم فتتخلى عن فكرة «لقد تضررت»، ولو تخليت عن تلك الفكرة يختفي الألم نفسه.[1]

لذا هل لا يهتم الرواقيون حول الصحة الجسدية إطلاقاً؟ الجواب هو نعم، يهتمون. وهم يصنفون ذلك باللا مفارقة المفضلة (preferred indifferent)، فمن الطبيعي والمنطقي أن نفضل الصحة عن المرض. تقدم لنا الصحة البدنية فرصاً أكثر لممارسة إرادتنا وتأثير الأحداث الخارجية في الحياة. إن الصحة بحد ذاتها ليست أمراً جيداً ولا سيء، فهي أشبه بالفرصة؛ إذ يمكن للأحمق أن يهدر فوائد الصحة الجيدة في الانجراف وراء رذائله، بينما وعلى النقيض يُمكن للصالح الحكيم أن يستخدم الصحة والمرض معاً في كفرصٍ لممارسة الفضيلة. فهل «تأذى» إبكتيتوس عندما كُسرت رجله إذا افترضنا بأن هذه الحادثة كانت ضمن الأحداث التي أعدته للمسار الذي يصبح فيه فيلسوفاً عظيماً؟ كان ليقول بأن ما يهم في النهاية هو الأذى الذي نتسبب به لشخصياتنا، وبالمقارنة فالرجل العرجاء عديمة الأهمية.

إذا كان بإمكاننا تعلم كبح أحكامنا إزاء الألم ما إن مضراً أو فظيع، عندها يمكننا أن نتخلص من قناعه المخيف ولن يبدو بعدها بالمظهر

1- *التأملات*، 4-7.

المخيف أمامنا.[1] تبقّت لنا الملاحظة البديهية بأن بدننا محفّز «بشدة» كما صوره إبكتيتوس. فهو مجرد شعور، يُمكننا أن نصعّد الشعور/المحض بالألم الجسدي إلى اضطراب داخلي من المعاناة العاطفية من خلال أحكامنا المخفية عن كون هذه المشاعر سيئة، أو لا تُطاق، أو كارثية. على سبيل المثال: في موضع آخر يخاطب (يناجي apostrophizes) فيها تعابيره ومشاعره البدنية، فيقول:

اذهب، ناشدتك الآلهة، اذهب من حيث اتيت، فلست بحاجة إليك، لقد أتيت على عادتك القديمة. ولست غاضباً منك: فقط دعني واذهب.[2]

يقول للشعور المؤلم «لست غاضباً منك»؛ لأنه لا يجده ضاراً أو سيئاً، فهو يتغلغل إلى الذهن بالوتيرة القديمة عبر الشعور، وهي عملية سيكولوجية طبيعية يتشاركها الانسان والحيوان. من سخرية القدر بألا تحتاج لمحاولة الخضوع للمشاعر المزعجة أو مقاومتها طالما تتخلى عن اعتقادك بكونها سيئة، فإن تقبلتها بلا فارق، فلن تؤذيك. حين يكون ذهنك واعياً فإن قوتك المسيطرة تولي الكثير من الأهمية إلى المشاعر البدنية ويصبح «مخلوطاً ومدموجاً» معها، ثم يتم سحبه من قبل الجسد مثل الدمية المتحركة على الخيوط.[3] على اي حال، يجب أن تمتلك

1- *التأملات*، 2-1.

2- *التأملات*، 7-17.

3- *التأملات*، 10-24.

القدرة دائماً بداخلك للصعود فوق المشاعر البدنية والنظر إليها بلا فارق مدروس.

- التحليل الوظيفي

بمجرد أن تكتسب التباعد المعرفي، فأنت في وضعٍ أفضل للتفكير بعواقب أحكام القيمة التي تطلقها («التحليل الوظيفي»). بالنظر إلى نشوء المعاناة من أحكام القيمة السلبية التي نطلقها، فإن الرواقيون يقولون بأن *الخوف* من الألم يؤثر علينا أكثر مما يؤثر علينا الألم نفسه لأنه يجرح طبيعة شخصيتنا، وعلى النقيض فالألم غير مؤذٍ إن تعلمت تقبله بسلوك لا فارقي. ذكر إبكتيتوس هذا بالمختصر المفيد: «الموت أو الألم ليسا مخيفان، بل هو *الخوف* من الموت أو الألم».[1] من أجل أن تحيا حياتك إلى أقصاها، يجب أن تخرج من منطقة راحتك كما نقولها اليوم، فالخوف من الألم يجعلنا جميعاً جبناء ويقيد نواحي حياتنا.

من المهم أن تكون لدينا إدراكاً راسخاً لعواقب السلوك السلبي لو أردنا تغييره، على سبيل المثال: قد يجنب الرهاب من الدم أو فوبيا الدم شخصاً ما من الخضوع للفحوصات الطبية التي تتطلب الدم، وبالنسبة لبعض النساء فهي معضلة عند الولادة. في الواقع، أغلب الناس يخافون الألم والمرض بدرجاتٍ متفاوتة، وبإدراك أن الخوف من الألم قد يؤذيك أكثر ممن الألم نفسه، فيُمكن لهذا تحفيزك للبدء بممارسة المهارات

1- *الأحاديث*، 2.1.

السيكولوجية المطلوبة بانتظام لتجاوز عدم القدرة على تحمل الألم أو الاضطراب.

- التمثيل الموضوعي

كما تعلّم ماركوس وصف الأحداث الخارجية والمشاعر البدنية لنفسه *كعملياتٍ طبيعية*، متبنياً بذلك لغة *التمثيل الموضوعي*. وكما لاحظنا مسبقاً بإمكاننا مقارنة هذه الطريقة الحيادية المنفصلة التي قد يسجل بها الطبيب أعراض المرض التي يعاني منها المريض. يصف ماركوس وإبكتيتوس هذه المشاعر المؤلمة والمزعجة المحضة بالتحركات «العنيفة» أو التهيجات التي تطرأ في الجسد.

أفكارٌ كهذه تصل عبر الأشياء نفسها وتصيب باطنهم وتسمح لنا برؤيتها بأصلها.[1]

فهي وكأننا نصف مشكلات شخصٍ آخر: بموضوعية أكبر وانفصال. قد أقول لنفسي على سبيل المثال: «إن طبيب الأسنان يعمل على أسنان دونالد»، وبذلك أفكر بالأمر بطريقة موضوعية من منظور شخصٍ ثالث.

- التضاؤل بالتحليل

يخبر ماركوس نفسه أيضاً بأن يتجنب غمر ذهنه بالقلق عن الماضي والاجترار بشأن الماضي. حين نركز انتباهنا على الواقع -هنا- والآن

1- *التأملات*، 6-13.

تصبح أسهل للتغلب عليها، بالنظر إلى الأمور بموضوعية وعزل اللحظة القائمة وتقسيمها إلى أجزاءٍ أصغر، فبإمكاننا معالجتها كلاً على حدة باستخدام طريقة أطلقنا عليها «التضاؤل بالتحليل». فيقول على سبيل المثال: «ما الذي لا يطاق أو يفوق التحمل في هذا أي شيء في هذا يفوق احتمالي وينوء بي؟».[1] في الواقع يذكر ماركوس أن قوة الأحداث ستصيبنا تتناقص بحد كبير إذا وضعنا أفكار الماضي والحاضر جانباً، وركزنا على اللحظة القائمة فقط هنا والآن بعزلة.

إن استراتيجية فرّق تسد هذه مازالت تستخدم في العلاج السلوكي المعرفي الحديث لمحاربة المشاعر المزعجة، وقد يتم تشجيع العملاء للتركيز على اللحظة القائمة والتعامل مع التجارب الغامرة بكل خطوة على حدة. يتنقل الرواقيون بين هذا المنظور والمنظور الحديث الذي يطلق عليه العلماء «النظرة من فوق» التي تتضمن تصوّر وضعك الحالي من الأعلى كجزءٍ من الحياة بأسرها على الأرض أو حتى الوقت والزمن بأسره. فاستراتيجية واحدة تقسّم الأحداث إلى أجزاء صغيرة والأخرى تتصور الحياة كاملة وموقع الحدث الصغير جداً بداخلها، فكلتا الاستراتيجيتين يمكن أن تساعدنا في النظر إلى الأحداث الخارجية كالألم والمرض بلا مفارقة عظيمة.[2]

1- *التأملات*، 8-36.

2- *التأملات*، 11-16.

- تأمل المحدودية والمؤقتية

بعد وصف أية مشاعر أليمة أو أعراض المرض لأنفسنا بلغة موضوعية وتحللها إلى أجزاء عناصرها، فيمكننا عادةً أيضاً أن ننظر إليها كأنها محصورة إلى موضع معين في الجسد. يذكر ماركوس نفسه باستمرار أن ينظر إلى الألم والملذة على انها تنتمي إلى الجسد حيث تقع، بمعنى آخر التفكير بأصغر شعور مقابل توسع وعي الملاحظة لديه، وبذلك علم نفسه أن يفكر بالألم «هناك» من على بعد.

يقول دع الجزئية المتأثرة من الجسد تشكو إن كان لابد من ذلك، فالعقل لا يحتاج أن يوافق على مسايرته بالحكم على الشعور لئن يكون سيئاً جداً وضار.[1] فكّر بألم جسدك وكأنه نباح أي كلب غاضب، ولا تبدأ النباح مع الكلب بالسخرية من ألمك. إن من نطاق قوتك دائماً أن تفكر بأن الشعور ينتمي إلى الجسد وهو محصور بمنطقة مخصصة، لذا فبإمكانك اختيار تركه هناك بدلاً من أن تندمج معه عبر القلق والاجترار.

العقل كذلك يمكن أن يحافظ على الهدوء بأن يسحب نفسه والقوة المسيطرة لا تأتي بضرر، أما عن الأجزاء التي آذاها الألم، دعهم يفصحون بذلك إن كانوا قادرين على ذلك.[2]

1- *التأملات*، 7-16، 7-14.

2- *التأملات*، 7-33.

يساعد المعالجون مرضاهم اليوم في تحديد الألم في هذه الحال عبر إسناد شكل اعتباطي أو لونٍ إليه، مثل الحلقة السوداء. يسمى هذا الأسلوب «تجسيد» الشعور، ويمكن أن يساعدك في تصوره بعينك عقلك من منظور منفصل بموقع محدد في الجسد. قد تفكر بنفسك كأنك تنظر إلى الألم البدني أو أي عرض من المرض عبر نافذة زجاجية، فاصلاً العقل عن الجسد أو تخيل الألم كأنك خارج الجسد مؤقتاً في الجانب الآخر من الغرفة.

بالإضافة إلى النظر إلى المشاعر المزعجة بأنها محصورة مكانياً إلى الجزء المتأثر من الجسد، يذكر ماركوس نفسه بالنظر إلى مدتها والنظر إليها بكونها محدودة في الزمن والمكان معاً، ويوظف هذه الاستراتيجية مع الأشياء الخارجية بشكل عام، وبالتحديد مع مشاعر الألم وأعراض المرض. تجسد هذه الاستراتيجية حقيقة كون الألم الشديد مؤقت. قد تكون على دراية بالمقولة الفارسية التي اقتبسها ابراهام لينكولن «سيمضي هذا أيضاً» وهي ما تمثل وجهة نظر مشابهة. يمكننا كذلك أن نذكر أنفسنا بكم المشاعر المزعجة التي أتت وذهبت في الماضي بطريقة نسلط بها الضوء على زوالها.

هذا الأسلوب هو احد الاستراتيجيات التي يفضلها ماركوس لتحفيز سلوك اللا فارق الرواقي، بالنظر للأشياء بكونها قابلةً للتغير مثل النهر المتدفق، ويمكنها إضعاف تعلقنا العاطفي بها. في بعض الأحيان يذهب إلى أبعد من ذلك ويذكر نفسه بعبوره أو *الموت*. يقول: بأننا سنحقق

اللا فارق تجاه المشاعر الأليمة إذا تذكرنا بأن المطالب التي يضعونها في اهتمامنا ستكون لفترة محدودةٍ فقط، لأن الحياة قصيرة وستصل إلى نهاية قريباً.[1]

- القبول الرواقي

قال إبكتيتوس كذلك بأن ينبغي أن نتقبل المرض والمشاعر الأليمة بشكل فعال إن أصابتنا («القبول الرواقي»)، فقال بأن لو كان لأقدامنا عقول تخصها، لدفعتها طواعية إلى الطين مع كل خطوة نأخذها، ونتقبلها كجزءٍ ضروري وظيفتها الطبيعية.[2] يذكرنا هذا بالتشبيه الرواقي عن الكلب الذي يتبع العربة؛ إذ يمكن للكلب المربوط بالعربة المتحركة، إما أن يشد لجامه ويجرّ بشدة مع العربة أو أن يتقبل مصيره ويركض بجانب العربة. في الحقيقة إن أحد المفاهيم الرواقية المفكرة عن هدف المرء الطبيعي هو بأنه يتألف حياة «متدفقة بسلاسة» والتحرر من المعاناة غير الضرورية. وبالمثل فإن مفهوم *تقبّل* المشاعر المزعجة بشكل جذري يصبح محوراً للعلاج السلوكي المعرفي. فالألم يصبح *أشد إيلاماً* حين نتصدى له، إلا أن غالباً ما يخفّف العبء، والنقيض إذا كان بإمكاننا تقبل الشعور الاسترخاء نحوه أو حتى نرحب به، فالسعي لكبح أو السيطرة أو التخلص من المشاعر المزعجة يضيف طبقة أخرى إلى بؤسنا غالباً ما يعطي نتائج عكسية، ويزيد المشكلة الأصلية سوءاً.

1- *التأملات*، 11-16.

2- *الأحاديث*، 2.6.

في الواقع يتخيل ماركوس الطبيعة نفسها كطبيب مثل إله الطب اسكليبوس (Asclepius)، واصفاً الصعاب له وكأنها علاجات مؤلمة، ومن أجل تناول علاج الطبيعة جيداً يجب أن نتقبل مصيرنا ونتجاوب وفقاً للفضيلة بالشجاعة وضبط النفس، وبذلك تطوير شخصيتنا. لذا فإن ماركوس يرى *تقبل* المحن طوعا كعلاج سيكولوجي للمشاعر، ويجب أن نتجرع حبوب المصير الأليمة، ونتقبل المشاعر الأليمة والأعراض المزعجة الأخرى للمرض حين تصيبنا.

كما رأينا تأثر الرواقيين بممارسة الكلبيين القدماء للمحن الطوعية في هذا الشأن، فكانوا يعرّضون أنفسهم عمداً إلى الازعاج كالحر اللافح أو البرد، من أجل بناء التحمل السيكولوجي. إن *المفارقة* في تقبّل الانزعاج هو بأنها كثيراً ماتقود إلى معاناة أقل. اشتهر دايوجينس الكلبي بتعليم أن ينبغي علينا أن نعامل مشاعر الآلام كالكلاب المتوحشة، فهي سوف تعض أعقابنا وتمزقها كلما حاولنا الهروب جزعاً، ولكن غالباً ما ستتراجع إن كانت لدينا الشجاعة للالتفات ومواجهتها بهدوء.

يقول بايون الكلبي من بوريستثيس (Bion of Borysthenes) بأن الأمر أشبه بالعضة التي تصيبنا حين نكون في قبضة وحشٍ بري، فإن أمسكت بثعبان من وسطه سيعضك، ولكن إذا قبضت عليه من رأسه فلن يصيبك أي شيء سيء، يقول: وبالمثل فالألم الذي قد تعانيه نتيجة الأمور التي تأتي من خارجك تعتمد على كيفية فهمك لها، وإن فهمتها بنفس طريقة سقراط فلن تشعر بالألم، أما إن استوعبتها بأي طريقة

أخرى فسوف تعاني، وليس بسبب الأشياء نفسها، بل بسبب شخصيتك والآراء الخاطئة.[1]

على أي حال، يدعو العديد من الأشخاص العاديين هجمات القدر دون قصد، بإدارة ظهورهم عكس اتجاه التيار بدلاً من مواجهتها وجهاً لوجه.

دايو خريستوسم (Dio Chrysostom) هو سفسطائي درس على يد الأستاذ العظيم موسونيوس روفوس (Musonius Rufus) وقارن الكلبية بملاكم ينجح حين يعدّ نفسه ليُصاب ويتقبل الأمر بلا فارقية. من ناحية أخرى فهو ينكمش خوفاً وقلقاً بعيداً عن خصمه؛ إذ سيعرض نفسه للضرب الأسوأ. كما قارن خريستوسم تحمل الألم بالدوس على الحريق لإخمادها، إن قمنا بذلك بحذر شديد، فعلى الأحرى سنحترق أكثر من الدوس عليها لإخمادها بلا تردد. ويقول: حتى الأطفال يلعبون لعبة إطفاء الحريق بألسنتهم ويقومون بذلك بشرعة وبلا تردد.

اليوم إذا تحدثنا عن «التعامل الحازم مع الاشكاليات» لتوضيح فكرة أن مواجهة شيء ما وتقبله غالباً ما تقود إلى إصابة أقل من الوصول إليها بتردد ودفاعية. (إذا كنست على نبتة القراص فستُلدغ، بينما إذا أمسكت بالقراص وبالطريقة الصحيحة وضغطت على الأشواك المسطحة الحادة،

1- Teles of Megara, On Self-Sufficiency, in Diogenes the Cynic: Sayings and Anecdotes with Other Popular Moralists (2012), trans. Robin Hard (Oxford: Oxford University Press, 2012).

فهذا سيمنعها من وخزك). *بالتعامل* الهادئ *مع الألم* بدلاً من السعي عكسها أو مقاومتها، أو التشكي منها فبإمكاننا تعلم المعاناة منها بشكل أقل.

قبل آلاف السنوات الماضية اقترح الكلبيون والرواقيون في زمنهم *التقبل* كطريقة للتعايش مع الألم والمشاعر المزعجة الأخرى، هذا التقبل كان جزءاً كبيراً من بروتوكولات العلاج السلوكي لإدارة الألم، وأصبحت في العقود الأخيرة المحور الرئيسي للعديد من المعالجين في التعامل مع هذه الإشكاليات. يُمكن للإلهاء في بعض الأحيان أن ينجح للألم القصير (الحاد)، مثل تلك التي تنتج عن العملات الجراحية، أو علاج الاسنان، ولكن استراتيجيات التجنب ستتسبب بنتائج عكسية حين تستخدم للتعايش مع الألم *المزمن*. فمثل الكلب الوراقي الذي يتبع العربة، ليس لدينا أي خيار حقيقي سوى مواجهة ألمنا، ومع ذلك بإمكانك اختيار إما أن تقوم بذلك بشدة، والصراع، وتحاربه، أو تقبله بسلاسة وهدوء. يرى أغلب الناس أن تقبل الألم يقلل من المعاناة العاطفية التي يتسبب بها بشكل كبير. إن الصراع مع الألم وحاولة كبحه أو تجنبه يستهلك وقتك وطاقتك، ويقيد سلوكك، ويردعك من التقدم مع الأشياء الأخرى، أما التقبل فيمكنه أيضاً تحسين جودة حياتك بهذا الخصوص. إضافةً إلى ذلك ففي بعض الحالات يمكن لتقبل مشاعرنا البدنية أن يسمح *للاعتياد* الطبيعي أن يأخذ مجراه، حتى نبدأ بملاحظة ألمنا بشكل أقل وقد تبدأ المشاعر الأليمة بالاضمحلال نتيجة لذلك.

لذلك فمن المهم أن نتجنب نبالغ الصراع ضد المشاعر البدنية المزعجة أو الأليمة؛ لأن هناك دليل ملموس من السيكولوجيا الحديثة يثبت بأن القيام بذلك قد يؤدي إلى نتائج عكسية. يطلق العلماء على هذه الرغبة للسيطرة على المشاعر المزعجة أو تجنبها «التجنب التجريبي» (experiential avoidance)، وقد أثبتت كونها سامة نوعاً ما للصحة العقلية، فكثيراً ما يصبح الأشخاص الذين يؤمنون بشدة بأن المشاعر المزعجة سيئة ويحاولون كبحها من أذهانهم أشد تأزماً وانهماكاً بالمشاعر التي يحاولون تجنبها، ويوقعون أنفسهم في حلقة مفرغة. بالنسبة إلى الرواقيين فالألم «لا فرقي» وليس سيئاً، وبذلك فهو يُتقبل كإجراء طبيعي. يقول ماركوس لنفسه في لوحة ما بأن التذمر من الأحداث لا فائدة منه وغير مجدٍ كالركلات وصئيل صغار الخنازير حين تصارع لتحرير نفسها أثناء طقوس التضحية.[1] فالصراع ضد الاشياء التي لا يمكننا السيطرة عليها لا يفيد بشيء أكثر من أن يصيبنا بالأذى نفسه.

- تأمل الفضيلة

في الواقع ألقى إبكتيتوس خطاباً بعنوان «بأي سلوك يجدر بنا أن نتحمل المرض»، وفيه جادل أن المرض والألم هي من مسلمات الحياة، وتماماً مثل أي جزءٍ آخر في الحياة فهنالك فضائل مقاربة وهي موجودة دائماً في نطاق قوتنا لممارستها.

1- *التأملات*، 10-28.

إذا تحملت الحمى جيداً فسيكون فيك كل ما يخص الرجل المصاب بالحمى. فهل الأمر يتعلق بتحمل الحمى جيداً؟ لا تلُم الإله أو الرجل، وألا يكون مبتلى بذلك، فما يحدث هو توقع الموت جيداً وبنبل للقيام بما يجب فعله، وحين يأتي الطبيب لا ينبغي أن تكون خائفاً مما يقوله ولا إن قال: «إنك تبلي حسناً» لتشعر بسعادة غامرة.[1]

أحب أن يقول إبكتيتوس لتلاميذه انه في وجه كل ما يصيبهم ينبغي عليهم أن يدخلوا في عادة سؤال أنفسهم عن القدرة أو الفضيلة الموجودة لديهم في الاستفادة من الحدث، وبالمثل يسأل المعالجون السلوكيون عملائهم: «ما المصادر الموجودة لديك وقد تساعدك في التعايش مع الألم بشكل أفضل؟» على سبيل المثال إذا واجهنا ألم حاد، عندها سنجد أن الطبيعة قد سلحتنا بالقدرة على التحمل، واذا ما كسبنا عادة ممارسة الفضيلة، عندها لن تتمكن المشاعر الأليمة من السيطرة علينا.[2]

هناك طريقة مفيدة أخرى للوصول إلى الألم، وهي عبر سؤال انفسنا كيف للمرء الذي يمر بنفس النوع من الألم أو المرض الذي نواجهه أن يتعايش معه ببراعة (فضيلة النمذجة). ما الذي قد نشيد به في الآخرين على مايفعلونه في نفس الموقف؟ فكر إذن إلى أي درجة يمكننا القيام بنفس الشيء عبر محاكاة هذه الفضائل أو القوى.

1- *الأحاديث*، 3-10.

2- *المذكرات*، 10.

مثل إبكتيتوس كثيراً ما يركز ماركوس على أن الكثير من الأشخاص العاديين، يظهرون شجاعة عظيمة وضبط النفس في سبيل الأهداف الدنيوية، كالطمع أو التباهي لإثارة إعجاب الآخرين.

لن يصيب المرء أي شيء لم تهيئه الطبيعة لتحمّله، والأشياء نفسها تحدث للآخر، إما لأنه يفشل في إدراك أنها قد حدثت له أو لأنه يريد أن يستعرض قوة ذهنه، ويقف بثبات ويبقى غير متأثر. أليس من غير الاستثنائي أن الجهل والغرور تثبت القوة أكثر من الحكمة؟[1]

يذكّر ماركوس نفسه أن يمكننا أن نصيّر كل شيء يصيبنا في الحياة قابلاً للتحمل، بأن نقترح لأنفسنا أنه إما أن الأمر ضمن اهتمامنا لنقوم بذلك أو بأن مهمتنا تتطلب ذلك على نحوٍ ما. فحين يكون لدينا *السبب* لتحمل شيء ما، يصبح الأمر أسهل، وكما قال نيتشه «من يجد سبباً يحيا من أجله، فإنه في مقدوره غالبا أن يتحمل في سبيله كله الصعاب بأي وسيلة من الوسائل».[2] كثيراً مايكون تحمل الألم سهلاً إن كنا واثقين -لا يؤذينا إن كنا- نركز اهتمامنا على هدفٍ ما. ويتلقى الملاكم اللكمات دون التذمر ليفوز بالمباريات، فقدرتهم على القيام بهذا تهمّش الفلاسفة، حتى وإن صدق هؤلاء أنفسهم بأن يكونوا محفزين من قبل شيء بشكل لا نهائي: حب الحكمة. مع ذلك، فبإمكاننا التعلم من مراقبة الآخرين

1- *التأملات*، 5-18.

2- *التأملات*، 10-3، الاقتباس الشهير من بحث الإنسان للمعنى لفيكتور فرانكل المنسوب إلى فريدريك نيتشة «أفول الأصنام»، المبادئ والسهام، 12.

بأن يمكن لأي شخص أن يتحمل الألم الشديد والمحن إن كانوا محفزين بما يكفي للقيام بذلك.

الرواقية في بداية العلاج النفسي

لقد علّمت كيف للأساليب الرواقية التي وصفها ماركوس في التعايش مع الألم والمرض أن تشبه بعض تلك المستخدمة في العلاج السلوكي المعرفي الحديث. في مطلع القرن العشرين قبل استخدام العلاج السلوكي المعرفي بفترة طويلة كانت هناك طريقة «عقلانية» أو «معرفية» أخرى في العلاج النفسي نافست التحليل النفسي الفرويدي، إلا أنها قد أصبحت الآن في طي النسيان. كان الطبيب النفسي السويسري واخْتِصاصِيُّ الباثولوجيا العَصَبِيَّة بول دوبوا (Paul Dubois) ومؤلف كتاب «الخِل العقلي وعلاجهم المعنوي» (عام 1904) (The Psychoneuroses and Their Moral Treatment) الداعم الرئيسي لما يُعرف اليوم باسم «العلاج النفسي العقلاني» (rational psychotherapy)، فقد اعتقد دوبوا بأن المشكلات النفسية كانت بسبب التفكير السلبي بشكل رئيسي، وهو ما كان مفعوله كالمقترحات الآلية السلبية وفضّل العلاجات المبنية على ممارسة «الحوار السقراطي» (Soc-ratic dialogue) من خلال سعيه لإقناع مرضاه عقلانياً للتخلي عن الأفكار غير الصحية المسؤولة عن مختلف الحالات العصبية والنفسية الجسمية أو السايكوسوماتية (psychosomatic). إذ أن تأثير الرواقيون القدماء واضحٌ من إشارات دوبوا المتفرقة إليها.

إذا أزلنا بعض التلميحات القديمة التي اعطيناها لوناً محلياً، فسنجد حتماً أفكار سقراط، وإبكتيتوس، وسينيكا، وماركوس أويليوس حديثة وقابلة للطبيق في عصرنا الحالي.[1]

كان دوبوا تحديداً مهتماً بالطرائق التي يمكن أن تساعد الرواقية بها مرضى العلاج النفسي في التعايش مع الألم المزمن، والأعراض الجسدية أو السايكوماتية الأخرى. فالفكرة بحد ذاتها غير جديدة، حيث دفع الرواقيون مقاومة الألم هذه والمصيبة إلى الحد الأخير. يبدو بأن العبارات التالية لسينيكا استُمدت من أطروحة حديثة في العلاج النفسي: «احذر تصعيد مشكلاتك بنفسك وجعل موقعك أسوأ بشكواك، فالشكوى خفيفة حين لا يهولها الرأي، وإن شجع المرء نفسه بقول «هذا لا شيء» أو على الأقل «هذا بسيط، فلنحاول تحمله، لأنه سينتهي» فإنه سيخفف وطأة الشكوى من منطق الإيمان بهذه الفكرة»، ويقول: «إن المرء منكوب فقط بالحجم الذي يؤمن أنه عليه». فيمكن للمرء أن يقول حتماً ما يتعلق بالألم العصبي الذي يعاني منه فقط حين يظن بأنه يعاني منه.[2]

اقتبس دوبوا رسائل سينيكا لإظهار دور الصبر والقبول، عكس القلق لمساعدتنا في التعايش وتجنب إثارة المرض الجسدي، كما اقتبس ملاحظات سينيكا عن مبادئ الفلسفة الرواقية التي واستهه أثناء مرضه

1- P. Dubois, Self-Control and How to Secure It, trans. H. Boyd (New York: Funk & Wagnalls, 1909), 108–9.

2- P. Dubois, The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment (New York: Funk & Wagnalls, 1904), 394–95.

وتصرف بناءً عليها «كالدواء» لتقوي جسده بالارتقاء بالنفس. على أية حال فإن إحدى المقاطع المذهلة التي لا ينساها دوبوا تتعلق بشيء أخبره أحد مرضاه عن الرواقيين:

قاطع شاب بداية حديثي بينما حاولت غرس بضعاً من مبادئ الرواقية نحو الأمراض فيه، قائلاً: «فهمت يا دكتور، دعني أُريك»، فأخذ قلم رصاص، ورسم نقطة سوداء كبيرة على ورقة.

قال: «هذا هو المرض بمعناه العام، والمشكلة الجسدية سواء أكانت التهاب المفاصل أم الروماتيزم، وألم الأسنان، وما سأواجهه من مشكلات نفسية منها الحزن، الإحباط، والكآبة. فإن سلّمت بها بثبيت تركيزي عليها، فسألاحق محيط حلقة النقطة السوداء، فتصبح أكبر. أؤكد ذلك بحدة بأن النقطة تكبر بدائرة جديدة، وهناك انشغل بألمي وأبحث سبل التخلص منه بينما تكبر النقط فقط. لو شغلت نفسي به، ولو خشيت العواقب، ورأيت المستقبل بكآبة فأكون قد ضاعفت الحلقة الأصلية أو ضاعفتها ثلاث مرات». ثم أظهر لي النقطة المركزية في الدائرة، وقلّ الاضطراب إلى أبسط تعابيره، وقال مبتسماً: «ألم أكن لأحسن صنيعاً لو تركتها كما كانت؟».

كتب سينيكا «يبالغ المرء، ويتخيّل فيتوقع المصيبة». لطالما أخبرت مرضاي المحبطين منذ فترة طويلة وكررت لنفسي: «دعنا لا نبني قصة ثانية لحزننا بالأسف على حزننا».[1]

1- دوبوا، *ضبط النفس* 235-36.

أضاف دوبوا بأن هذا المخطط يظهر أن «المرء الذي يدرك كيف يعاني، فإن معاناته تكون أقل»، فهذا العبء جرّاء الألم الجسدي أو المرض يكون أخف عندما ننظر إليه بموضوعية دون «رسم الدوائر المحورية» حولها، وهي ماتضاعف معاناتنا بإضافة طبقات الخوف والقلق.

عندما كتب ماركوس *التأملات* كانت لديه مختلف العلاقات مع الألم أكثر مما كانت لديه حين تبادل الشكوى مع فرونتو، فوفقاً للرواقيين، فإن استجابتنا الأولية تجاه المرض أو الألم قد تكون طبيعية وعقلانية، أما تضخيم أو إدامة معاناتنا بالتذمر منها طوال الوقت فهي غير طبيعية ولا منطقية. تصيح الحيوانات من الألم ثم تلعق جروحها لبرهة، إلا أنها لا تجتر عن ألمها لأسابيع بعدها أو تكتب الخطابات لأصدقائها لتشكو مدى سوء نومها. تعلّم ماركوس كيف يعاني بشكلٍ ملائم وبذلك كيف يعاني بشكلٍ أقل، كما يصفه دوبوا. لابد وأنه تعايش مع الألم المزمن والمرض هكذا طوال الحرب الماركومانية الأولى التي قاد بها روما إلى النصر.

(6)

الحصن الداخلي وحروب الشعوب العديدة

لقد كان *كميناً*! خرجت دفعة تلو الأخرى من الفرسان السارماتيين (Sarmatian) من الغابة على الجانب الآخر من نهر الدانوب للاشتباك وجهاً لوجه مع الفيالق الرومانية، وانفصل بعضهم بمناورة الكمّاشة الكلاسيكية، فطوّقوا الرجال الواقفين مكتوفي الأيدي في ساحة القتل وحاصروهم بمنتصف الطريق عبر النهر المتجمد. نظر ماركوس مع جنرالاته بهدوء إلى تسلل البرابرة المنتظم عبر النهر، ولاحظوا تحرك الصفوف الأمامية لمداهمة المستوطنات في مقاطعة بانونيا. علم الرومان بأن فرسان العدو كانوا أكثر ضعفاً عندما انشغلوا بالنهب أثناء رحلة عودتهم، لذلك فقد لاحقوهم عبر النهر سعياً للقبض عليهم، بينما خففوا وتيرة حركتهم ليعبروا إلى أرضهم. على أي حال كان الغزاة يقودون الرومانيين إلى فخ.

حالما أدرك الرومانيون أن كمين العدو قيد التأسيس، تولّى المشاة تشكيل القاعدة الدفاعية المعروفة «بالمربع الأجوف» (hollow square)، حيث حُمي الضباط والقوات المدرعة الخفيفة في الداخل من قبل الفيالق

المواجهة للجوانب الخارجية في جميع الجهات الأربعة، فكانت دروعهم المربعة متراصة معاً مشكّلة جدار حماية. علم السارماتيين هذا التكتيك جيداً، فهو ناجح طالما بقي الرومان على التشكيل، إلا أنهم سيقتلون إذا تمكن سلاح الفرسان من اختراق المربع وألقوا بهم في موجة اضطراب. لذلك استدرجهم السارماتيون تجاه النهر، فكانت خيولهم مدرّبة جيداً للهجوم عبر الثلج، وحين اصطدمت رماحهم بدروع الفيالق التي شكّلت جدران الحماية هذه انزلق الرومانيون وفقدوا توازنهم ثم سقطوا مثل قوالب البولينغ.

كان السارماتيون أعداء غامضين مخيفين، فقد كانوا في الواقع ائتلافاً فالتاً من قبائل البدو الرحّل يقودها الملك باناداسبوس (King Bandaspus) حاكم الأيازيجيس (Iazyges)، وكانوا من أكثر القبائل التي لديها حروب. كان الرجال السارماتيون طوال القامة ومفتولي العضلات، وكانوا ذوو عيون زرقاء شرسة وكانت لحاهم وشعرهم الطويل صفراء محمرة. دخل هؤلاء الفرسان الاستثنائيون إلى المعركة مرتدين نوعاً من درع الجسد المنحوت من الحوافر، وذكّرت دروعهم الغريبة الرومانيين بجلد أفعى البايثون، وربما حتى استحضروا صور التنانين. قيل بأن الأيازيجيس عبدوا النار، فكانوا يرتدون الخوذة ويحاربون برماحٍ خشبية رؤوسها تعلوها عظام حادة. على أي حال، إنّ ما صدم الرومانيين فوق كل ذلك هو ما اكتشفوه عندما أزالوا الخوذات عن جثث السارماتيين المقتولين، فالصدمة كانت أن العديد من المحاربين كانوا من النساء.

لابد وأن مشهد المئات أو ربما الآلاف من الفرسان السارماتيين وهم يهجمون في أرجاء نهر الدانوب المتجمد مخيفاً. تعلّم ماركوس التحديق بهدوء إلى هؤلاء المحاربين المخيفين والمجزرة في ساحة المعركة بتذكّره الوصايا الرواقية التي تعلمها في شبابه، فأخذ نفساً عميقاً بينما شاهد الدفعة الأولى من الرمّاحين وهي تصطدم بدروع الرومانيين، وعلى الفور تقريباً اتجه صهره الجنرال كلاوديوس بومبيانوس نحوه وابتسم. فقد نجحت خطته، فهذه المرة السارماتيون هم من كانوا في مفاجئة. تشبّثت الفيالق بتشكيلتها بشكل مثالي بينما ضربت الرماح دروعهم وارتدت بشكل غير مؤذ. تعلّم مشاة ماركوس خدعة جديدة، فالرجال بداخل المربع قد ثبّتوا دروعهم على الثلج وهم صامدون في أماكنهم، بينما ثبّتت الفيالق التي شكلت الجدار الخارجي أقدامهم الخلفية مقابل دروع زملائهم، وحتى الآن ثبت ذلك أنه جيد بما فيه الكفاية لاستقرارها ضد تصادم رماح العدو.

بينما تخبّط الفرسان السارماتيين من هول صدمة هجومهم الفاشل، جرّاء بدء الهجوم الروماني العكسي بمهارة مميتة. اندفع المناوشون بين دروع الفيالق كالسهم، وأمسك الرومانيون بألجمة خيولهم بسرعة واستخدموا أوزان اجسادهم لجعل الخيول تنزلق وتقع على جانب الثلج وينزلون ركابها. رشقت الفيالق الرومانية الرماح تجاه السارماتيين من خلف جدار الدروع، وسرعان ما غمرت الدماء بينما تراكمت فوقه الجثث، وجد بقية البرابرة أنفسهم يصارعون لإبقاء توازنهم، وبينما

دُفعوا إلى حالة الاضطراب غير قادرين على عودة أدراجهم والهروب إلى بر الأمان في الغابة حيث أرادهم الرومانيون أن يذهبوا. قبل أن ينزلق الجميع بفترة طويلة ويُحاصروا في اشتباك في مواجهة الرومانيين مع السارماتيين على الثلج المملوء بالدماء. على أية حال، كانت فيالق ماركوس مدرّبة على المصارعة، فإن أطاح السارماتي رومانياً، سيسحب الروماني السارماتي المعتدي عليه فوقه وهو في وضعية الانبطاح على الجليد، ثم يركله بكلتا رجليه ويلقي به على ظهره ويقلب الوضعيات. كان لدى رجال القبائل خبرة بسيطة عن هذا النوع من قتال الملاحم المنضبط والمباغتة بتغيير التكتيكات بالتناوب.

قلب ماركوس الكمين بنجاح وألحق بالملك بانداسبوس هزيمة نكراء. عقب بضع انتكاساتٍ أولية بدأت دفة الحرب بالتحوّل نحو روما. لم يعد بإمكان السارماتيين الاعتماد على استخدام التضاريس لصالحهم، فمن الواضح بأن السير تجاه الكمين طوعاً كان استراتيجيةً خطرة بالنسبة للرومان، إذ تطلب انضباطاً هائلاً واستعداداً دقيقاً، حيث تدربت الأفواج العسكرية سراً إبان أشهر الشتاء، ونجحت الخطة. فقد حافظوا على هدوئهم في الوضع الفوضاوي وواجهوا عدوهم المخيف، ثم انتزعوا النصر من فك الهزيمة.

كيف تتغلب على الخوف

علّم إبكتيتوس تلاميذه أن يفكروا بالفلسفة الرواقية كصولجان هيرمس أو القادوسيوس (caduceus)، فكل مصيبة تتحول إلى شيء

جيد بلمسة منه.[1] تعلّم ماركوس أن يصبح بارعاً في التفكير. توخى الرواقيون بهدوء مختلف أنواع المصائب بشكل يومي ضمن تدريبهم على التأمل، وتعلّم كيفية النظر إليها بعدم الاكتراث النسبي. في الحقيقة، يُمكن تصوّر الكوارث التي نخشاها وكأنها تحدث حقاً كنوعٍ من تدريب *المعركة العاطفية*، وهي طريقة للتهيئة لأسوأ الظروف. كان الرواقيون يتدربون على طرائق التجاوب لهذه الأحداث بفضيلة وحكمة، وتحويل العقبات إلى فرص حيثما أمكن. هناك عاقبة واحدة لاحتضان مخاوفنا وهي في تحويل النكسات الواضحة بإبداع لصالحنا، تماماً كما فعل الرومانيون في معركتهم على الدانوب. إذ لا بد وأن بدت هذه الكمائن في البداية كالكوارث العسكرية بالنسبة للرومانيين، فماذا لو أخفوا فرصة نصب فخ مميت مع أنه كان سيقلب موازين المعركة؟ فالعائق الذي يقف في الطريق يصبح هو الطريق.

أتت هذه الفرص على طبق من ذهب للقادة الرواقيين لأنهم كانوا مدرّبين على ألا يخشوا المصائب الظاهرة، فبعد كل شيء، الحظ حليف الشجعان كما قال الشعراء الرومانيون. على أية حال، بالنسبة للرواقيين فالهدف *الأسمى* كان البقاء بهدوء وممارسة الحكمة حتى في وجه الخطر الأكبر، مهما كانت النتيجة. عندما يبدأ ماركوس بالشعور بالتثبيط من الأحداث، فإنه يقول لنفسه دائماً بأن يتذكر أن «هذه ليست مصيبة، ولكن تحملها بكفاءة هو أمر خيّر». عقب وفاة لوسيوس المفاجئة في عام

1- *الأحاديث*، 3.20.

169م تُرك ماركوس لقيادة القوات المحتشدة على امتداد الدانوب لأجل الحرب الماركومانية الأولى، فقد كان في أواخر الخمسينيات من عمره دون خبرة عسكرية على الإطلاق، حيث وجد نفسه يقود أضخم جيش محتشد على الحدود الرومانية. وقف على رأس مايقارب 140,000 رجلٍ بانتظار أوامره، غير واثقين مما يتوقعونه منه. فلابد وان كان مهيباً جداً، ومع ذلك فقد تقبّل دوره الجديد كلياً وحوّله إلى فرصة ليعمّق قوته الرواقية.

لا شك في أنه خاطر بحياته بالتمركز في الواجهة، فمع اندلاع الحرب كانت بانونيا كلياً تحت سيطرة جيش التحالف الضخم تحت قيادة الملك الماركوماني الشاب بالومار (Ballomar)، حيث جمع بالومار العديد من القبائل الصغيرة سراً، بينما كان مدعوماً بجيش ضخم يتألف من الكاديين (Quadi) جيران ماركومانيا الأقوياء. عانى الرومانيون من هزيمة ساحقة في معركة كوانتوم التي كان حصيلتها عشرين ألف رجل في عداد الموتى في يوم واحد من ضمنهم الحاكم الامبراطوري القائد فوريوس فيكتورينوس

(Furius Victorinus). على الرغم من ذلك بقي ماركوس بقي ماركوس قريباً جداً من المعركة، ففي *التأملات* يصف بوضوح مشهد آلاف الأيدي والأقدام والرؤوس المتبعثرة بعيداً عن الجثث.[1] في الواقع فقد أبدى وجهة نظر بتدوين ما يكتبه بكارنتوم حصن الفيلق الرئيسي

1- *التأملات*، 8-34.

في الخط الأمامي، و«على ضفاف نهر غرانوا وسط الكاديين» وهو مايضعه في الشرق الأقصى، يفترض لاحقاً أنه قبالة ضفاف الدانوب داخل أراضي العدو.

لعل من المثير للدهشة أنه رغم الخطر الذي حدّق بماركوس إلا أنه لم يذكر فعلياً أية مخاوف من ويلات الحرب في *التأملات*، إذ يبدو للوهلة الأولى وكأنه كان محارباً بالفطرة، فقد عمل على أمور الدولة بشغفٍ حتى ساعاتٍ متأخرة من الليل. بحلول الوقت الذي كان يكتب فيه هذه المدونات عن الفلسفة إلى نفسه، رغم انه بدأ يصبح رجلاً أهدأ وواثقاً من نفسه، لربما *ضاعف* جهوده ليستوعب الرواقية عقب وفاة أستاذ يونيوس روستيكوس، وكانت هذه حسابات التحول، فحين وصل كارنتوم ليتولى قيادة الفيالق، كان ضعيفاً جسدياً وكان عديم الخبرة مطلقاً، أو كما استهزأ به المغتصب المستقبلي آفيديوس كاسيوس عندما قال عنه «امرأة مسنة» من الفيلسوف. لابد وأن الجميع تساءل من كفاءة ماركوس لقيادة حملة ضخمة كهذه، ومع ذلك فقد كانت ممارسته للرواقية والحروب الضروس ضد الماركومانيين والكادي والسارماتيين الطويلة تصقل شخصيته ببطء شديد، وعقب سبع سنوات تالية نجده محارباً مخضرماً قوي، وتعلمت الفيالق الشمالية توقير القائد الجديد وأصبحوا الان شديدي الوفاء لماركوس أوريليوس.

آمن الجنود إيماناً راسخاً بأن الآلهة تقف بصف امبراطورهم، حتى أنها عزت معجزتين اسطوريتين في ساحة المعركة بحضور ماركوس

أوريليوس، الأولى تدعى «معجزة الرعد» وحدثت في عام 174م حين ادّعت القوات أن صلوات ماركوس استجيبت عندما ضربت صاعقة رعدية دمرت محرك الحصار الذي استخدمه السارماتيين. بعد مرور شهر في يوليو 174م قيل بأن ماركوس أحدث «معجزة المطر»، عندما وجد مجموعة من الرجال المنفصلين عن الفيلق المدوي تحت قيادة بيرتيناكس (Pertinax) أنفسهم محاصرين وأعدادهم تقل بسبب نفاد مخزون المياه. وفقاً لإحدى الروايات رفع ماركوس يده إلى السماء ودعى: «بهذه اليد التي لم تقتل نفساً قط، إليك ألجأ وأصلّي لواهب الحياة». (لا بد وأن ذلك كان زيوس الرواقي (Stoic Zeus)، رغم أن المسيحيين زعموا فيما بعد بأن ماركوس كان يدعوا ربّهم)، ففي تلك اللحظة، تلى ذلك هطول أمطارٍ غزيرة، وبينما استمروا بالقتال قيل بأن الرومانيين تجرّعوا من خوذاتهم المياه المختلطة بالدماء التي تسيل من جروحهم. لم يكن ماركوس خرافياً كما شاهدنا، إذ يبدو أن الفيالق آمنت بوضوح أنه مبارك من الآلهة ونصّبوه قائداً منتصراً بمباركتها. قيل لنا بأنه حين توفي في نهاية المطاف، بكي الجنود بصوت عال.

- مبدأ التحفظ الرواقي

كيف تجاوز ماركوس افتقاره الكلي للخبرة وأصبح قائداً عسكرياً ناجح؟ كيف بقي *رصيناً* في وجه الفرص المتقلبة ضد الأعداء الشرسين كهؤلاء؟ إن إحدى الأساليب الرواقية المهمة التي وظفها تدعى التصرف «بحكم تحفظي» أو باللاتينية (hupexhaire sis)، وهو مصطلح تقني يذكره

ماركوس في خمس مواضع على الأقل في التأملات، فبالرغم من أن الفكرة تعود إلى الرواقية الأولى، تعلّم ماركوس في الواقع كيف يقوم بكل حركة بوَعي و«من مبدأ تحفظي» من خلال قراءة *أحاديث* إبكتيتوس،[1] وتعني في الأصل القيام بأي فعل فيما تتقبل بهدوء أن النتيجة ليس في نطاق سيطرتك كلياً. نتعلم من سينيكا وغيره بأنه يمكن أن يكون ضرباً من التنبيه مثل: «التكيف مع المصير» أو «مشيئة الرب»، أو «إن لم يمنعني شيء»، وتحوي التصرّف في حين *استثناء* شيء: الافتراضات المتعلقة بالنتيجة النهائية، وتحديداً أية *توقعات* للنجاح. نقول «الحكم التحفظي» بهذه المناسبة لأن توقعاتنا متحفظة لما هو بين نطاق أيدينا. إذ أننا نسعى وراء نتيجة خارجية «بالتحفظ» وأن النتيجة لا تعود إلينا بشكل كلي. «افعل ما يجب عليك فعله، وليكن ما يكون» حسب المقولة.

في حوار شيشرون في أقاصي الخير والشر (De Finibus) يستخدم البطل الرواقي الروماني كاتو من أوتيك (Cato of Utica) صورة خالدة لرامي السهام أو الرماح لشرح هذا المفهوم الدقيق. إذ ينبغي أن يكون الهدف الحقيقي لرامي السهام ذا العقلية الرواقية هو إطلاق القوس بمهارة، بمقدار القيام بما بين يديه، وبالتناقض فهو *لا فارقي* إما يدع سهمه يصيب الهدف فعلياً أم لا، وهو يسيطر على صوبيه ولكن ليس طيران السهم، لذا فهو يقوم بما بوسعه ويتقبل أياً كان مايحدث تالياً. ربما يكون الهدف حيواناً يصطاده ويمكن أن يتحرك الحيوان *دونما توقع*.

1- *التأملات*، 11-37.

لربما كانت هذه المماثلة في ذهن ماركوس حين كان يصوب على الطيور ويصطاد الخنزير البري في صباه، فالفضيلة تتألف من بذل أقصى جهودك ومع ذلك ألا تستاء إن جئت خالي اليدين من الصيد، ونحن نحب ذلك إجمالاً في الأشخاص الذين ينتهجون حياتهم بهذه الطريقة.

وضّح ماركوس أن هدفه *الداخلي* هو العيش بفضيلة وتحديداً بالحكمة والعدل، إلا أن هدفه *الخارجي* هو النتيجة التي يفضلها وهي *الخير المشترك للبشرية* (وليس للرعايا الرومانيين فقط، بشكل بديهي)، بالرغم من أن المحصلة في النهاية هي *اللا فارق* بالنسبة إلى الرواقيين، فهي بالتحديد السعي وراء الخير العام الذي يشكّل فضيلة العدالة. في الواقع سواء نجحت أم فشلت في مساعيك تجاه منفعة الآخرين، فقد تظل حميداً بشكل مثالي طالما جهوك مخلصة. إن *نواياك* هي ما تحتسب، معنوياً وسيكولوجياً، ومع ذلك يجب أن تهدف لها بمحصلة مناسبة، على سبيل المثال: التصرف وفقاً للعدالة يعني أن تفضل الإنجاز، والاستعداد للمصير، وهي محصلة خارجية عادلة ومفيدة للبشرية في آن واحد. يشير ماركوس لهذا في مرات كثيرة في *التأملات*.

في الواقع بينما نصحت المدارس الفلسفية الأخرى تلاميذها في بعض الأحيان، أن يحافظوا على الاتزان *بتجنّب* التوتر ومسؤوليات الحياة العامة، فأخبر خريسبيوس الرواقيين بأن «الرجل الحكيم سيشارك في السياسة *مالم يمنعه شيء*»، بمعنى آخر فالرجل الحكيم يرغب بالعمل بالتصرف بالفضيلة بحكمة وعدالة ضمن المجال الاجتماعي، بقدر

ما بإمكانه القيام بذلك. وهو في نفس الوقت يتقبل أن نتيجة أفعاله ليست تحت سيطرته المباشرة، فلا ضمان أنه سينجح في منفعة زملائه المواطنين إلا أنه يقوم بقصارى جهده على أي حال. أي أن الرواقي يحظى بكعكته ويتناولها: ليحتفظ بانفصاله العاطفي فيما يتصرف في العالم. تماماً مثل رامي سهام كاتو فإن هدفه هو القيام بأقصى ما هو في نطاق سيطرته فيما ينأى بنفسه نوعاً ما عن المحصلة، وبالمثل بإمكاننا أن نتخيل أنه عندما تولى ماركوس قيادة الفيالق في الشمال، لعل ماركوس قال في قرارة نفسه شيئاً على نحو «سأقمع الماركومانيين وأحمي روما - *التكيف مع المصير*».

أضاف المسيحيون فيما بعد عبارة «مشيئة الرب» (God willing) أو باللاتينية Deo volente إلى نهاية رسائلهم، وكذلك يقول المسلمون «إن شاء الله» حتى اليوم. فهناك وصفٌ جلي لهذه الفكرة بشكل رائع في العهد الجديد:

هَلُمَّ الآنَ أَيُّهَا الْقَائِلُونَ: «نَذْهَبُ الْيَوْمَ أَوْ غداً إِلَى هذِهِ الْمَدِينَةِ أَوْ تِلْكَ، وَهُنَاكَ نَصْرِفُ سَنَةً وَاحِدَةً وَنَتَّجِرُ وَنَرْبَحُ». أَنْتُمُ الَّذِينَ لاَ تَعْرِفُونَ أَمْرَ الْغَدِ! لأَنَّهُ مَا هِيَ حَيَاتُكُمْ؟ إِنَّهَا بُخَارٌ، يَظْهَرُ قَلِيلاً ثُمَّ يَضْمَحِلُّ. عِوَضَ أَنْ تَقُولُوا: «إِنْ شَاءَ الرَّبُّ وَعِشْنَا نَفْعَلُ هذَا أَوْ ذَاكَ».[1]

بالإشارة إلى زيوس الرواقي فقد كان من الممكن لماركوس أوريليوس أن يقول هذه العبارات بسهولة، فهي تذكرنا بأن لاشيء مضمون في

1- رسالة يعقوب آية 4:13-5.

الحياة؛ إذ لاشيء في نطاق سيطرتنا الكلية عدا إرادتنا المحضة. مع تقبل هذا المبدأ الدوام، وإعداد نفسك مقدّماً لملاقاة النجاح والفشل باتزان يمكن أن يساعدك في تجنب الشعور بالغضب والمفاجئة أو الإحباط عندما لا تجري الأمور كما أردت. كما يمكنه أن يساعدك في التوقف عن القلق بشأن تحسب حدوث الأشياء بشكل خاطئ. إن من طبيعتنا أن نركز اهتمامنا على ماهو أكثر أهمية بالنسبة لنا. يتعامل الرواقيون مع أحكامهم الخاصة وأفعالهم كالشيء الجيد أو السيء حقاً، وذلك ينقل حتماً التركيز تجاه الحاضر، ويقلل من الاستثمار العاطفي في الماضي والمستقبل. إن العقل القلق يتمادى دوماً في استباق الاحداث، فهو دوماً ما يكون معلّقاً بخصوص المستقبل، وبالمقابل فالحكيم الرواقي يرتكز على الحاضر والمكان.

يستخدم ماركوس تشبيه النار المستعرة لوصف الرجل الحكيم الذي يتصرف بمبدأ التحفظ. تخيل ناراً مستعرة يلتهم لهيبها كل شيء بشكل طبيعي، وعقل الرجل الرواقي بالمثل يتصرف بمبدأ التحفظ ويكيف نفسه دون عجالة إزاء أي شيء يصيبه، فسواء قابله بالنجاح أم الفشل، فهو يحسن استغلال خبرته. يمكن للرواقيين بأن يُواجهوا بعقباتٍ خارجياً فقط، وليس داخلياً طالما ارتبطوا بتنبيه «التكيف مع المصير» لرغباتهم، على سبيل المثال: حين لم يوافق الناس ماركوس الرأي، حاول هو بداية إقناعهم بالنظر الى الأمور من منظوره، وعلى أي حال فإن أصروا على عرقلة ما اعتقد بأنه مسار العمل العادل، بقي

هادئاً وحوّل العقبة إلى فرصة لممارسة بعض الفضائل الأخرى كالصبر وضبط النفس أو التفهّم. بقيت رصانته سليمة طالما لم يرغب قط بما هو ليس في متناول يده، وهو ما يمثل إحدى أساسيات العلاج الرواقي للقلق والمخاوف.[1]

في الواقع يذهب ماركس إلى الحد الذي نقول فيه إن *لم* تتصرف بمبدأ التحفظ في ذهنك، إذن فأي فشل يصبح شراً بالنسبة لك فوراً أو مصدراً محتملاً للتعاسة، وعلى العكس فإن تقبلت كون المحصلة ليست سوى ماهي عليه ولم تكن تحت سيطرتك مباشرةً، عندها لن تعاني الأذى أو الغضب، وبهذه الطريقة يتفادى العقل القلق ويحافظ على اتزانه الطبيعي كالمجال المقدس الذي وصفه فيلسوف ماقبل سقراط إمبادوقليس (Empedocles): «شامل وسليم» فلا تمسسه نار ولا حديد، ولا يندد به طاغية ولا في العلن.[2] كما وظف الشاعر هوراس (Horace) صورة المجال النقي هذه عند وصف مثل أعلى من الحكيم الرواقي الذي هو سيد نفسه، ولا يخمده الفقر، ولا تقيده السلاسل، ولا يهاب الموت، ويتحدى عواطفه وينظر إلى مراكز القوة. رجلٌ «مكتمل بنظر نفسه، متناسق يمنع العناصر الدخيلة من التشبث بسطحه المصقول، فمن ذا الذي يكون هكذا حين تهاجمه الأقدار فتشوّه نفسها بنفسها».[3] فالمصيبة

1- *التأملات*، 4-1، 5-20، 6-20.

2- *التأملات*، 8-41.

3- Satire 2.7 in The Satires of Horace and Persius, trans. Niall Rudd (London: Penguin, 2005).

لا محل لها في ذهنه لأنه يبقى منفصلاً من الأحداث الخارجية رافضاً الاستثمار فيها بأي قيمة خفية. كذلك فيمكننا وصف هذا ببساطة «بتبنّي السلوك الفلسفي» تجاه محصلة أفعالنا: دون الاستسلام لما يحدث أياً كان، والبقاء دون أن يتزعزع مهما كانت النتيجة.

- التفكّر بالمحن

إذا أُخذ أي فعل بمبدأ التحفظ وبقبول أننا قد نخسر، ويترتب على ذلك أن نستبق نطاقاً كاملاً من العقبات التي قد تصيبنا، في الواقع وسّع الرواقيون هذه الاستراتيجية بإعداد أنفسهم للتعايش مع المحن بتصوّرها بصبر، وتصوّر كل نوع من المصائب الضخمة، كلاً على حدة، وكأننا نصاب بها *فعلاً*، فقد يتصورون أنفسهم في المنفى فعلاً، أو في الفقر، أو ثكلى، أو يعانون مرضاً عضال. كما سنرى عندما نخطو خطوة إضافية، ونستبق موتنا يلعب دوراً مميزاً جداً في الرواقية، فأسلوب تعريض نفسك للأوضاع المكربة بشكل متكرر لفترات قصيرة من أجل بناء ثباتٍ أعم تجاه الاضطراب العاطفي يُعرف في السيكولوجيا السلوكية بالضغط التطعيمي (stress inoculation)، وهي مثل تطعيم نفسك من فايروسٍ ما، وهي مقاربة لما نعتقد أنه بناء المقاومة.

يسمي سينيكا هذا الأسلوب بالتفكّر بالمحن أو باللاتينية (praem-editatio malorum)، وأوضح مثال على استراتيجية التأمل *الاستباقية* هذه في *التأملات* هو حين يصف ماركوس جزءاً من روتينه الصباحي وإعداد نفسه لليوم باستباق مختلف العقبات. فحين ركّز بقية الرواقيون

على تهديد المرض، والفقر، والمنفى، وما إلى ذلك، بدا أن ماركوس يهتم أكثر بمواجهة المشكلات *الشخصية* كالخداع، أو الكنود، أو الخيانة، فكان يتخيّل نفسه وهو يواجه مجموعة متنوّعة من الأشخاص ليمرّن نفسه على التعامل معهم.

ابدأ صباحك وأنت تقول لنفسك سأتوافق مع جسدي المشغول، الجاحد، المتكبر، المخادع، الحسود، المنطوي.[1]

من السهل أن نرى كيف لهذه الفقرة أن ترتبط بحياته كإمبراطور، من المؤكد أنه كان لماركوس أعداءً في مجلس الشيوخ، حزب يعارض سياسته العسكرية، وواجه فيما بعد حرباً أهلية شاملة. يقول بأنه كان محاطاً في القصر بأفرادٍ لم يشاركوه قيمه، وكانوا عدائيين تجاهه، حتى أن بعضهم تمنى موته. على أي حال، كانت الحروب الماركومانية نفسها عن الغدر والخيانة. كان الملك الماركوماني بالومار عميلاً روماني وحليفاً، ومع ذلك تآمر سراً لسنوات ليشن هجومه المفاجئ في أعماق إيطاليا، ويشعل الحرب في عقر دار روما نفسها. فاستغلّ فرصته في ذروة الطاعون الانطوني حين كان الرومانيون ضعافاً جداً والفرق العسكرية دأبت في الحصون على ضفاف الدانوب، ولا تزال عائدة من الحرب البارثية. كانت خيانة عظمى، لذا حينما نرى هذه الفقرة المشهورة من *التأملات*، فيجب أن نضع في الاعتبار أن ماركوس كان يستخدم الرواقية ليعدّ نفسه ليتعامل بهدوء ليس فقط مع المضايقات البسيطة، ولكن

1- *التأملات* 2-1.

مع الأزمات السياسية والعسكرية الكبرى التي غيّرت مجرى التاريخ الأوروبي، فكانت روما كلها قد قُذفت في ذعر مع ورود أنباء عن حشود ضخمة من المحاربين البرابرة الذين يشقون طريقهم إلى إيطاليا. تعامل ماركوس مع الأنباء بهدوء وضبط نفس، واستخدم التمارين الرواقية مثل التفكّر في المحن؛ ليجهّز نفسه للأزمات المفاجئة التي كانت لتجعل الرجال الآخرين مترنحين.

يُمكن للتفكر في المحن أن يكون مفيداً في مواجهة الغضب والعواطف السلبية الأخرى، إلا أن أساليبها كانت تلائم علاج الخوف والقلق. عرّف الرواقيون الخوف *بتوقّع حدوث أمر سيئ* وهو فعلياً مماثل للتعريف الذي اقترحه أصلاً آرون تي بيك مؤسس العلاج المعرفي، فالخوف جوهرياً شعورٌ يتركز على المستقبل، لذا فهو أمر طبيعي يجب مواجهته يتناول أفكارنا المتعلقة بالمستقبل. إن تلقيح أنفسنا من القلق والاضطراب عبر التفكّر الرواقي بالمحن هو أحد السبل المفيدة لبناء *المرونة العاطفية* العامة، وهو ما يطلق عليه علماء النفس بالقدرة طويلة الأمد لتحمل الأوضاع المكربة دون أن يصبح المرء مغموراً بها.

تحكي أسطورة إيسوب «الخنزير البريّ والثعلب» عن بناء المرونة، فتقول الحكاية: ذات يوم بينما كان الثعلب يمشي في الغابة مرّ بخنزير بري يشحذ أنيابه بجذع شجرة، ضحك الثعلب على الخنزير البري لقلقه بشأن لاشيء وسخر منه، وفي النهاية حين توقف عن الضحك سأله: «بربّك لمَ تفعل هذا أيها الأحمق؟، الصيادون لم يخرجوا اليوم ولست

خطراً عليك» عندها ابتسم الخنزير البري وقال: «الحقّ معك ياصديقي ولكن حينما يصبح الخطر محدقاً، أحتاج إلى استعمال أنيابي وحينئذٍ لن أجد الوقت لشحذها». العبرة هي أننا ينبغي أن نعدّ أنفسنا للحرب في وقت السلام إن أردنا أن نكون جاهزين للدفاع عن أنفسنا، وبالمثل استخدم الرواقيين لحظات الفراغ ليعدّوا أنفسهم للبقاء هادئين في وجه المحن.

- التعوّد العاطفي

طبعاً لا نعلم دوماً ما التحديات المميزة التي سنواجهها في الحياة، وعلى أية حال، *فمرونتك العاطفية* العامة يمكن أن تتطور بتدريب نفسك مقدماً للتعايش مع أوضاع واسعة بما يكفي، وهذا بالتحديد ما فعله الرواقيون خلال استراتيجية التفكّر بالمحن، فإحدى النتائج التي تحققت بقوة في مجال أبحاث العلاج النفسية الحديثة هي بأن القلق يميل للانحسار *بشكل طبيعي* إبان التعرض المطول للأوضاع التي نخاف منها تحت ظروف طبيعية. كان هذا أساس علاج الفوبيا المبني على الإثبات منذ خمسينيات القرن المنصرم، وهي كذلك جزءٌ لا يتجزأ من بروتوكولات العلاج الحديث لأشكال القلق المعقدة الأخرى، مثل: اضْطِرابُ الكَرْبِ التَّالي للرَّضْح (PTSD) والاضطراب الوسواسي القهري (OCD).

خذ شخصاً يعاني الفوبيا الحادة من القطط على سبيل المثال: وضعه في غرفة بها بعض القطط، سيزداد معدل ضربات قلبه وسيتضاعف

خلال بضع ثوانٍ على الأرجح، ولكن ما الذي قد يحدث تالياً؟ حسناً، إن ما يزداد لابد أن يقل، فلو بقي في الغرفة دون القيام بشيء سوى انتظار انحسار القلق مع مرور الوقت، فقد يأخذ هذا الأمر فترة قصيرة مثل خمس دقائق أو ربما لأطول فترة قد تدوم لنصف ساعة أو أكثر. مع ذلك ففي أغلب الحالات سينخفض معدل ضربات قلبه في النهاية إلى المعدل الذي يقارب المعدل الطبيعي، فلو أعدناه في اليوم التالي ووضعناه في ذات الغرفة مع القطط مرة أخرى، فستلاحظ فعلاً بأن معدل ضربات قلبه سيعود للارتفاع، ولكن ليس بنفس المعدل المرتفع السابق، وسيميل للانخفاض بشكل أسرع، وإن كررت هذا التمرين لعدة أيام، عندها «سيتعوّد» على القطط، وسيكون اضطرابه قد انخفض إلى المعدل العادي أو مستوى ضئيل *بشكل دائم*.

إن هذه الحقيقة أساسية مفهومة قبل فترة طويلة وهي مصوّرة بشكل جميل في أسطورةٍ أخرى لإيسوب وتدعى «الثعلب والأسد»، وتدور أحداثها حول ثعلبٍ كان يتجول في الغابة، ورأى أسداً من مسافة بعيدة، فلم يكن قد رأى أسداً في حياته، فخاف الثعلب فزعاً حتى كاد أن يموت، وفي اليوم التالي اختبأ خلف شجيرات وحين رآه للمرة الثانية خاف واقترب منه ولكن ليس كأول مرة. أما في اليوم الثالث وجد الثعلب نفسه شجاعاً وزال عنه كل خوفه وراح يتحدث إليه وكأنما يعرفه طول عمره. العبرة من القصة هي أن الألفة لا تولّد الازدراء إنما *اللا فارق*، فيمكننا أن نتوقع انحسار القلق بشكل طبيعي، والتعرّض المكرر تحت الظروف الطبيعية.

إن ما لا يوضحه الأدب الرواقي هو أن الوضع الذي نخاف منه لا بد وأن تتم تجربته *لفترة أطول* عن المعتاد ليتعوّد القلق جيداً. في الواقع، إذا ماتم حسمه باكراً جداً، فقد يرجع الأسلوب بنتائج عكسية *يزيد* القلق والتحسيس إزاء الأوضاع التي نخاف فيها. لذا فمن المهم أن نقارن بين ما أوصى به الرواقيون وما نعرفه عن البحث الإكلينيكي باستخدام الأساليب المماثلة. ينجح العلاج بالتعريض عندما تكون شعلة إثارة القلق حاضرة فيزيائياً، مثل القطط في المثال الذي ضربناه أعلاه. يُطلق المعالجون على هذا التعريض «العالم الحقيقي» أو باللاتينية (in vivo)، وعلى أية حال، فإن القلق يتأقلم *كذلك* على نحو موثوق تقريباً، وفي أغلب الحالات عندما يكون التهديد خيالاً محضاً يصبح شيئاً يُعرف بالتعريض «التخيّلي» أو باللاتينية (in vitro). أدرك الرواقيون أن التعريض للأحداث التي يتم تخيّلها يمكن أن تقود إلى التعوّد العاطفي بهذه الطريقة، سامحاً للقلق بأن ينحسر بشكل طبيعي، وأطلقنا مسمى التفكّر بالمحن على تصوّر الأحداث الكارثية بشكل معتاد، وهي أساساً ضرب من علاج التعريض التخيّلي. تظهر أسطورة إيسوب «الثعلب والأسد» أن الناس قد استوعبوا هذه الظاهرة منذ أمد بعيد، إلا أنه لا يزال من المذهل أن نكتشف علاجاً فلسفياً يوظفها على مدى ألفي عام قبل أن يُعاد اكتشافهم من قبل معالجي السلوك الحديث.

ومع ذلك ففي حال التعريض *التخيلي*، فإن الحفاظ على الصورة لفترة طويلة يتطلب صبراً كثيراً وتركيزاً خاصةً عند ممارستها، وذلك

كنوعٍ من مساعدة الذات ودون معاونة من المعالج. يجد العديد من الأشخاص أنه يساعد في تصوّر المواقف المثيرة للقلق وكأنه كان فيلم فيديو قصير، أو أحداثاً متتالية لها بداية ومنتصف ونهاية، وتدوم تقريباً لمدة دقيقة أو نحو ذلك. حيث يمكن أن يعيد هؤلاء الأشخاص نفس المشهد مكرراً في تخيلهم لمدة خمس دقائق أو حتى خمسة عشر دقيقة أو حتى لمدة أطول، مثلاً: قد يتصور شخص على وشك فقدان وظيفته أن يتم استدعاءه إلى مكتب مديره، ويتم إخباره بأنه مطرود أو تم تسريحه، ثم يتخيّل إخلاء مكتبه والرحيل، إلخ. فكانوا يتصورون هذا كفيلم قصير وربما حلقة مفرّغة متكررة، وكما لاحظنا إن مقدار الزمن المطلوب يتفاوت، إلا أن القلق سينخفض إلى نصف المستوى المبدئي على الأقل قبل إنهاء هذا التمرين. إن أكثر سببٍ عام للفشل هو بأن الناس ينهون هذا النوع من تمارين التعريض قبل أن تقضي مشاعرهم فترة كافية للتعوّد، بمعنى آخر، يتطلب الأمر الصبر.

غالباً ما سيسأل المعالجون عملائهم أن يراجعوا مرحلة الانزعاج أو القلق فيما يتصورون مشهداً على مقياس من صفر إلى عشرة أو كنسبة. حينئذٍ يُمكن للعملاء أن يعيدوا تقييم اضطرابهم بعد كل بضع دقائق أثناء التعريض التخيّلي المتكرر، ويكون قد انخفض بشكلٍ كاف، على سبيل المثال: قد يتخيّل الشخص الذي يعاني فوبيا القطط بصبر أنه يمسّد قطة ما مراراً وتكراراً إلى أن ينخفض الاضطراب بنسبة تتفاوت بين 80 إلى 40 بالمائة أو حتى على الأقل إن أمكن (حيث 100 بالمائة هي أعلى

درجات الاضطراب الذي يمكن تخيله، بينما 0 بالمائة تعني عدم وجود أي اضطراب على الإطلاق). *ملاحظة*: من المهم أن نؤكد أية أساليب تتضمن تخيّل المشاهد أو اللحظات المزعجة التي يودّ الأشخاص الذين يعانون من مشكلات عقلية صحية أو تلك المعرضة؛ لتصبح مغمورة عاطفياً مثل أولئك المعانون نوبات الهلع، *الوصول إليها بالتنبيه*. عند القيام بهذا وحيداً لا تختر صورة يكون من الصعب عليك التعامل معها، مثل الذاكرة الرضحية عن الاعتداء الجنسي، على سبيل المثال: من هناك قد يكون من الضروري الحصول على الدعم من معالجٍ نفسي مؤهل، ومع ذلك، فإن أغلب الناس قادرين على مواجهة المخاوف العادية والقلق بأمان في مخيّلتهم.

- التغير السيكولوجي التلقائي

إن التعود العاطفي هو أهم خطوة يتم اتخاذها أثناء التعريض التخيلي، كالتفكّر بالمحن. على أي حال، يمكننا أن نفعّل عدداً هائلاً من الخطوات السيكولوجية المفيدة الأخرى حين نتصوّر أحداث الكربة مراراً وتكراراً وبصبر. قد يستعرض العملاء الذين يُطلب منهم مراجعة الأوضاع العاطفية ذهنياً إحدى التغييرات الآتية أو أكثر:

1. *التعوّد العاطفي*: وكما وصفنا أعلاه حين يزول الاضطراب أو المشاعر الأخرى بكل طبيعي مع مرور الوقت، وينقشع من خلال التعود على الوضع الذي يُخشى منه.

2. *القبول العاطفي*: عندما يخفف من المعاناة *إزاء* المشاعر المزعجة كالألم أو الاضطراب، ويعود للنظر إليها بلا فارق أكبر وتعلّم

العيش معها، وهو أمر متناقض وغالباً ما يخفف من حدة الضائقة الانفعالية.

3. *التباعد المعرفي*: حيث النظر للأفكار والمعتقدات بشكل متزايد بانفصال، وبدء بملاحظة كون الأشياء ليست هي مايزعجنا بحد ذاتها بل هي أحكامنا تجاهها.

4. *تصغير الكارثة*: حيث إعادة تقييم الأحكام عن مدى شدة الأوضاع تدريجياً أو مدى *السوء* الذي تبدو عليه، وخفضها بالانتقال من «*ماذا لو* حدث؟ وكيف سأتعايش؟» إلى «*وإن* حدث هذا؟ هذه ليست نهاية العالم».

5. *فحص الواقع (التقييم الموضوعي)*: حيث إعادة تقييم الافتراضات حول وضعٍ ما لجعلها واقعية أكثر وموضوعية باطّراد، مثال على ذلك: إعادة تقييم أرجحية أسوأ الاحتمالات أو حدوث شيء سيء.

6. *حل المشكلات*: حيث مراجعة حدثٍ ما بشكل مكرر يقودنا للتوصّل إلى حل للمشكلة التي تواجهنا بشكل مبتكر، ربما مثل ماركوس وجنرالاته حين توصّلوا للفكرة المتناقضة بتسيير فيالقهم عمداً إلى كمين السارماتيين؛ ليقلبوا السحر على العدو.

7. *التمرّن السلوكي*: حيث ندرك بأن قدرتنا على التعايش تتحسن، بينما نتمرّن في مخيلتنا ونوظّف المهارات واستراتيجيات التعايش بشكل متزايد وصقل سلوكنا، على سبيل المثال: التمرّن على السبل الحازمة ذهنياً للتعامل مع الانتقاد الظالم إلى أن نصبح أكثر ثقة

حيال القيام بذلك في الواقع. ويمكن أن يتطلب هذا نوعاً من نمذجة سلوك الآخرين ممن نحب طرائق تعايشهم ونودّ تقليدهم، فنتخيّل كيف قد يتصرفون، عندها نتصوّر أنفسنا نقوم بأمر مماثل.

وجدت بأن إبلاغ المرضى عن مرور الآخرين مراراً بهذه الأنواع من التغييرات وهو أمر مفيد؛ لأنه يمكن أن يجعل من نفس الخطوات ملحوظاً أكثر في أذهانهم وعلى الأرجح ستحدث *بتلقائية*. طبعاً من الممكن كذلك أن *نتعمّد* استخدام هذه الآليات السيكولوجية بتوظيف مختلف الأساليب السيكولوجية، مثلاً فإلى جانب التفكّر بالمحن، يشير ماركوس إلى استخدام تمرينين رواقيين محددين ومهمين بشكل مكرر وهما التباعد المعرفي وتصغير الكارثة في العلاج النفسي الحديث. لقد سبق وأن ذكرناها والآن نحن على استعداد للنظر في استخداماته بما يتعلق بالقلق والاضطراب.

- الحصن الداخلي

على الرغم من قلة ذكر ماركوس للاضطراب بصراحة، إلا أنه كثيراً ما يتحدث عن نوع *السلام* الذي تقدمه الرواقية، ومن الواضح بأنه كلماته لها آثار في العلاج الرواقي للاضطراب. أثناء بدء حكمه عقب موت أنطونيوس قام برحلاتٍ إلى فيلل العطلات في إيطاليا؛ ليأخذ قسطاً من الراحة من مخاوف الحرب البارثية وحكم الإمبراطورية، ويمكننا أن نرى من رسائله إلى فرونتو بأنه كان يصارع الفكرة بإكمالها حول قضاء الوقت بعيداً عن العمل، وبدلاً من ذلك شعر بأن من واجبه

السهر على أعمال الدولة، حتى وإن نصحه أصدقاءه بالانسحاب عندما تقتضي الضرورة لأجل صحته.

عند كتابته *التأملات* إبان الحروب الماركومانية، كانت الخلوات اللطيفة جزءاً من الماضي، وقُضيت حياته بعيداً عن روما، ومع ذلك وجد ماركوس نفسه متلهفاً لفلل عطلاته الجميل، مثل منزل عائلة أنطونيوس في لوريوم على الساحل الإيطالي. فيقول بأنه في بعض الأوقات يشعر مثل غيره من الناس برغبة شديدة للابتعاد عن الأشياء والانسحاب نحو السلام في الأرياف، والشاطئ أو الجبال.[1] على أي حال، فيقول في قرارة نفسه أن الحاجة للهروب من ضغوطات الحياة بهذه الطريقة هو علامة الضعف. قد يكون ذلك ما أطلق عليه الرواقيين «اللا فارق المحبب»، إلا أن الهرب ليس أمراً ينبغي أن نطلبه من الحياة أو الشعور بأننا نحتاجه فعلاً كأداة للتعايش، وهذا النوع من *الاتكالية* على القدرة للهروب من الأوضاع المكربة يحدث مشكلات خاصة به فحسب. يقول ماركوس لنفسه بأنه لا يحتاج الابتعاد عن كل ذلك حرفياً؛ لأن الحصن الداخلي يأتي من طبيعة أفكارنا بدلاً من الوسط المُرضي الطبيعي، ويقول بأن المرونة تأتي من قدرته على استعادة رباطة جأشه حيثما وجد نفسه. فهذا هو «الحصن الداخلي» حيث يمكنه الابتعاد حتى في ظل ساحات المعارك القارسة في الحملة الشمالية.

1- *التأملات*4-3.

يعود ماركوس تحديداً إلى مماثلة الخلوة الجبلية، فيذكّر نفسه بأن ليس هنالك فرق في المكان الذي هو فيه أو ما يقوم به، حيث بقي له وقتٌ قصير في الحياة، وبناءً عليه يجب أن يتعلم «العيش على قمة جبل» بغض النظر عن ظروفه. في الحقيقة، إن كل ما يثير انزعاجنا هنا هو مثلما سيكون لو كنا على قمة التل، أو على الشاطئ أو أي مكان آخر، فالمهم هو كيف نختار النظر إليه.[1] يمكن للرواقي العيش بقناعة وبهجة في أعماق قلبه بهذه الطريقة، حتى ولو كان هناك أشخاصٌ ضده وكانت بيئته الطبيعية موجعة، فحيثما نجد أنفسنا، تبقى أحكامنا حرة وهي مقر عواطفنا.

من أجل تحقيق مشهد السلام الداخلي هذا، يقول ماركوس لنفسه بالابتعاد مكرراً، ولكن ليس إلى قمم التلال بل إلى قدرة العقل، وبذلك يرتقي فوق الأحداث الخارجية وينقّي عقله من التعلّق بها؛ إذ يؤمن بأن من أجل القيام بهذا بفاعلية ينبغي عليه أن يفكّر بإمعان تحديداً على هذين المبدأين الرواقيين الرئيسيين والمختصرين:[2]

1. كل ما نراه متغيّر وقريباً ما سيزول، وينبغي أن نضع في الاعتبار العديد من الأشياء التي تغيّرت مع مرور الوقت، مثل مياه الجداول المتدفقة في الماضي دونما انقطاع، وهي فكرة يمكن أن نطلق عليه التفكّر بعدم الثبات.

1- *التأملات* 10-15، 10-23.

2- *التأملات*، 4-3.

2. لا يمكن للأشياء الخارجية مساس الروح إلا أن اضطراباتنا تنشأ من الداخل. يقصد ماركوس بأن الأشياء لا تزعجنا، بل أحكام القيمة التي نطلقها تجاه هذه الأشياء، ومع ذلك يُمكننا استعادة ثباتنا بفصل قيمنا عن الأحداث الخارجية باستخدام الاستراتيجية التي أطلقنا عليها التباعد المعرفي.

بمعنى آخر يُمكن تحقيق راحة البال حتى وسط فوضى ساحات المعارك مثلما قيل عما أظهره سقراط، أو في جلبة مجلس الشيوخ طالما نُبقي عقولنا مستقرة. يختتم ماركوس بتكثيف كلماته الإغريقية الستة التي قد يكون اقتبسها من كاتب سابق، ويمكننا ترجمتها إلى العالم هو التغيّر: والحياة هي الرأي.

- التباعد المعرفي للاضطراب

ثاني هذين طريقتين الأساسيين لضمان السلام معروف لدينا بالتباعد المعرفي؛ إذ مكننا توظيفه في التجاوب مع أوضاع *العالم الحقيقي* أو أثناء أحد ضروب التفكّر أو طريقة التعريض *التخيلية* التي وصفناها مسبقاً. رغم أننا ندرك بأن الاضطراب يتعوّد طبيعياً من خلال التعريض المتكرر، ويبدو بأن الرواقيون قد لاحظوا أثناء القيام بالتفكّر الاعتيادي بأن هدفهم الحقيقي هو تغيير *آرائنا* حيال الأحداث الخارجية وليس مشاعرنا فقط.

اكتساب التباعد المعرفي بعمنى أنه أهم جانب في إدارة الاضطراب الرواقية، وهذا ما قصده ماركوس بقوله «الحياة فكرة»: أي أن جودة

حياتنا تحددها أحكام التقييم التي نطلقها؛ لأنها تكوّن مشاعرنا. حينما نذكر أنفسنا عمداً بأننا نعرض قيمنا على الأشياء الخارجية وكيف لإطلاق أحكامنا على الأحداث التي تزعجنا، فإننا نكتسب التباعد المعرفي ويتعافى ثباتنا العقلي.

- تصغير حجم الكارثة وتأمل عدم الثبات

إن الطريقة الأساسية الأولى لنيل السلام حسب وصف ماركوس أعلاه، تقترن بتصغير الكارثة أو تعلّم تخفيض حدة الخطر المتصّور من «كارثة كلية» إلى مستوى واقعي أكثر. من جديد يُمكن تطبيق تصغير الكارثة في المواقف الحقيقة أو في المواقف التي نتخيلها أثناء التفكّر بالمحن، على سبيل المثال: فلنفترض أنك قلق من الرسوب في اختبار مهم، فتصبح قلقاً، وتشعر بأن الفشل هو نهاية العالم، وهي كارثة كلية. هنا يستوجب تصغير حجم الكارثة إعادة تقييم الوضع بأسلوب أكثر اتزاناً، حتى تبدو أقل هولاً وتكون أكثر قدرة على تحديد سبل التعايش الممكنة. إن النظر إلى طريقة معتدلة وواقعية أكثر بهذا الشكل تميل لتخفيض القلق، فقد تمر بنكسات، إلا أنه من المبالغة أن نتحدث وكأنها نهاية العالم.

من الوارد أن يجد الناس أن من السهل أن نتصوّر مشهداً وكأنهم يؤلفون وصفاً له منذ البداية وربما يراجعونه لاحقاً. إن البقاء مع المثال أعلاه، فقد تكتب صفحة أو ما إلى ذلك عن خسارة وظيفتك: كيف تبدأ، وإبلاغك بأخبار سيئة، وتداعياته الفورية، إلخ. كثيراً مايجد الناس أن

قراءة الوصف الذي كتبوه بصوتٍ عالٍ بضع مرات قبل محاولة تصوّرها يساعدهم في توضيح التفاصيل وصورة المشهد بصور صارخة. كالعادة من المهم أن نتغاضى عن اللغة الانفعالية («لقد عاملوني كالقمامة للتو وألقوا بي خارجاً على ظهري»، أو أحكام التقييم («هذا ليس عدلاً مطلقاً!»)، تمسّك فقط بالوقائع بشكل دقيق وموضوعي قدر الإمكان.

يُمكن لسؤالك نفسك بضع مرات «ماذا بعد؟» أن تنقل تركيزك عبر أكثر ما يزعجك من المشهد وينتزع مظهره الكارثي، على سبيل المثال: ما الذي قد يحدث *بعد* خسارة وظيفتك؟ قد يكون الوقت عصيباً ولن يدوم سوى لفترة، إلا أنك ستجد شيئاً آخر في النهاية وستمضي حياتك. هناك طريقة أخرى بسيطة وأقوى لسؤال نفسك كيف ستشعر إذا عاودت النظر إلى ما يقلقك بعد عشر سنوات أو عشرين سنة من الآن؟ فهذا مثال لاستراتيجية أعم تُعرف «بالتوقع الزمني»، أي أن بإمكانك أن تساعد نفسك على بناء سلوك فلسفي تجاه المحن بسؤال: «لو سيبدو هذا تافهاً بالنسبة لي بعد عشرين سنة من الآن، إذن فلمَ لا أنظر إليه تافهاً من *اليوم* بدلاً من القلق منه وكأنه كارثة قد حلت؟» وغالباً ماستجد بأنك قد نقلت منظورك من حيث إمكانية تغير ماهية شعورك حيال العثرة، التي تواجهك مع مرور الزمن عبر جعلها تبدو أقل كارثية.

- تأجيل القلق

خلال العقود الأخيرة اكتسب الأطباء والباحثين إدراكاً أوسع بالسبل التي يُمكن للقلق المفرط أن يُديم بها الاضطراب، ويُقصدون بالقلق بأنه

أمرٌ معين نوعاً ما: وهو *عملية* مضطربة تعرض أسلوباً محدداً للتفكير، التفكير القلق مواظب ويطول أكثر فأكثر، حيث يميل ليحوي أفكاراً عن «ماذا لو؟» تجاه الكوارث التي نخشاها: «ماذا لو اشتد غضبهم وطردوني؟ ماذا لو لم أجد وظيفة أخرى؟ كيف سأدفع رسوم دراسة أبنائي في الكلية؟» فهذا النوع من الأسئلة كثيراً ماتبدو وكأن لا إجابة لها، كل سؤال يليه سؤال آخر فحسب، في سلسلة انفعالات مطوّلة تشحن الاضطراب. يُمكن للقلق الشديد أن *يبدو* وكأنه خارج نطاق السيطرة، ولكن قد يثير الدهشة بأنه في الواقع نمطٌ طوعي واعٍ من التفكير نسبياً. في بعض الأحيان لا يدرك الناس بأنه ما يقومون به هو القلق، وقد يخلطون بينه وبين حل المشكلات ويعتقدون بأنهم يحاولون «التوصل إلى حل»، بينما في الواقع كل مايقومون به هو الدوران في حلقات جاعلين من الاضطراب أسوأ فأسوأ.

من سخرية القدر بأن هناك نزعة للأشخاص، الذين يعانون الاضطراب للمحاولة جاهدين للسيطرة على الجوانب *اللا إرادية* من العواطف فيما يتجاهلون السيطرة على الجوانب *الإرادية*. سبق وناقشنا كيف أقرّ الرواقيون بأن ردات أفعالنا العاطفية الأولية هي تلقائية في الغالب، وينبغي أن نسمح لها كنظرة طبيعية بغير فارق، وتقبّلها دونما معاناة بدلاً من محاولة كبحها. ومن جانب آخر، يجب أن نتعلم استبعاد الأفكار الطوعية التي تتبادر إلينا تجاوباً مع هذه المشاعر الأولية والوضع الذي أطلقها. في حال القلق قد يكون من المفاجئ أن المسألة في العادة ماهي سوى ملاحظة أننا نقوم به وإيقافه.

أجرى توماس دي بوركوفيتش (Thomas D. Borkovec) أحد الباحثين الرائدين في علم نفس القلق دراسة غير مسبوقة عن «تأجيل القلق»، حيث طلب من مجموعة من طلبة الكليات أن يحددوا الأوقات التي بدأوا يشعرون فيها بالقلق تجاه شيء خلال فترة أربعة أسابيع، والتجاوب مع القلق بتأجيل التفكير به حتى تحديد «وقت القلق» في وقت لاحق من اليوم.

باستخدام هذه الطريقة البسيطة، تكون الموضوعات قابلة لتقليل الساعات التي تُقضى في القلق إلى النصف تقريباً، فضلاً عن تخفيض أعراض الاضطراب الأخرى. فتأجيل القلق هو عنصرٌ رئيس لأغلب بروتوكولات العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب القلق العام (GAD)، وهي حالة نفسية تتسم بالقلق المرضي الحاد،[1] على أية حال بإمكاننا تطبيق نفس الطريقة لما يواجهنا من قلق يومي عادي مثل حال أولئك التلاميذ في الدراسة البحثية.

تُبنى الخطوات المطلوبة لاتباع تأجيل القلق على إطار العمل العام، الذي ينبغي أن يكون مألوفاً بالنسبة إليك الآن.

1. مراقبة النفس: كن على اطلاع دوماً بعلامات التنبيه المبكرة للقلق، مثل العبوس أو التململ بطرائقٍ معينة، وهذا الوعي وحده كفيل بإخراج عادة القلق.

1- T. Borkovec and B. Sharpless, «Generalized Anxiety Disorder: Bring-ing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present,» in Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition, ed. S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan (New York: Guilford Press, 2004), 209–42.

2. إن كنت غير قادر على مواجهة قلقك مباشرة مستخدماً الأساليب الرواقية، فمن شأن تأجيل التفكير إخماد مشاعرك بشكل طبيعي والعودة إلى المشكلة خلال «وقت القلق» المخصص الذي تختاره.

3. أطلق أفكارك *دون* محاولة كبحها فعلياً، وبدلاً من ذلك أخبر نفسك بأنك تضعها جانباً مؤقتاً؛ لتعود إليها لاحقاً خلال فترة وموضع محددين. يُمكن لأساليب التباعد المعرفي أن تكون مفيدة في هذا الشأن، كما يمكنك أن تكتب كلمة أو اثنتين على ورقة لتذكّر نفسك بشيءٍ أنت قلق منه، ثم اطوها وضعها في جيبك لمواجهتها لاحقاً.

4. أعد تركيزك هنا وفي اللحظة ووسّع وسعيك من خلال جسدك والوسط الذي يحيط بك، وحاول ملاحظة التفاصيل الصغيرة التي *تغاضيت* عنها قبلاً. يُلاحق القلق الكوارث المستقبلية، وبذلك فهو يتطلب إغفال اللحظة الحالية، ويُصبح هو أساساً في «التوّ والمكان» بدلا من: افقد صوابك وعُد إلى رشدك!».

5. فيما بعد حين تعود إلى القلق إن لم يبدو مهماً، فقد تتركه وحسب، وإلا فسيجعلك تصوّر أسوأ الظروف أو الخوف من النتائج قلقاً باستخدام أسلوب التعريض التخيّلي أو التفكّر بالمحن.

6. استخدم التباعد المعرفي بإخبار نفسك «ليست الأشياء هي ما يكدِّرني؛ وإنّما الآراءُ التي كونّتها عن هذه الأشياء». كما يمكنك تصغير حجم الكارثة بوصف الحدث الذي تخشاه بعباراتٍ موضوعية دون استخدام لغة عاطفية أو أحكام التقييم، وذكّر نفسك بأنه طبيعي

مؤقتاً أن تتساءل: «ماذا بعد؟» والتفكير بكيف ستمضي الأمور بمرور الوقت.

يُخبرنا الرواقيون مراراً بأن نكون واعين بأفعالنا أو ننتبه للانطباعات المزعجة، والأفكار التلقائية أو الصور التي تتبادر إلى تيار الوعي لدينا، وبدلاً من إعطاءها موافقتنا والسماح لأنفسنا بأن تجرفنا إلى القلق، فيجب أن نقول لأنفسنا بأنها مجرد انطباعات وليست ما تدّعي تمثيله. بهذه الطريقة إننا نكتسب التباعد المعرفي إزاءها ويمكننا تأجيل تقييمها إلى أن نصبح في وضعٍ ذهني أفضل للتعامل معها. عُرف خريسبيوس بقوله مع مرور الوقت فإن «الالتهاب العاطفي ينخفض» ويعود العقل؛ ليجد مساحة للعمل بشكل جيد، عندها يُمكن تعريض طبيعة مشاعرنا غير المنطقية. في هذا الفصل نظرنا إلى سبل التعايش الرواقية مع القلق والاضطراب، وركزنا على مبدأ التحفظ الرواقي والتفكّر بالمحن. هناك العديد من الأساليب الأخرى التي ذكرناها في الفصول السابقة، وهي تفيد للتعايش مع الاضطراب، إلا أن ماركوس يذكر طريقتين تحديداً للتركيز على سرعة زوال الأحداث المزعجة، وهما: التباعد المعرفي وتصغير حجم الكارثة. كما نظرنا كيف لأسلوب تأجيل القلق الحديث المبني على الدليل، بأن يحاكي استراتيجيات التعايش التي وصفها قدماء الرواقيين.

صحيح أن الرواقية تقدّم بعض الطرائق القوية جداً لتجاوز الخوف والقلق، وهو مايحاكيه الباحثون على الأغلب في مجال العلاج السلوكي

المعرفي الحديث. تبقى تحديد القلق المتأسس في الحاضر لحظة بدئه، واكتساب التباعد المعرفي من القلق وهي طرائقُ فعالة وصحية للتعايش. كما يُمكن أيضاً أن نستغل الخطوات الطبيعية للتعوّد العاطفي بمواجهة مخاوفنا بصبر في مخيلتنا لمدة تكفي لتخفيف اضطرابنا. فهذه فائدة حتمية لطريقة رواقية تدعى «التفكّر بالمحن»، ولكن يمكن أيضاً أن نساعد أنفسنا في القيام بهذا بتوظيف تصغير حجم الكوارث الشفهي، ووصف الحديث الذي نخشاه بلغة موضوعية جداً وهادئة، ونستبعد أحكام التقييم المسؤولة عن إزعاجنا.

بعد عقود من التدريب على هذه الأساليب الرواقية وغيرها، كان ماركوس قادراً على الذهاب بهدوء وثقة للدفاع عن الامبراطورية، بينما كان أغلب سكان روما هلعين وخائفين من كارثة وشيكة على يد القبائل البربرية التي غزت إيطاليا من شمالها. واجه الإمبراطور ماركوس نكسةً تلو الأخرى، ولابد وأنه شعر بالاضطراب في أعماقه عدة مرات، إلا أنه ثابر بهدوء في وجه المحنة العظيمة، وشيئاً فشيء اعتلى النصر على القبائل الشمالية بمساعدة جنرالاته المؤتمنين بومبيانوس وبيرتيناكس (Pertinax) بجانبه.

حل زانتيكوس (Zanticus) الشبيه بالمحاربين محل ملك الأيازيجيس بانداسبوس، ولكن ومع انقلاب الحرب ضده، استسلم في النهاية وطلب السلام في شهر يونيو 175م. بعد ذلك بفترة قصيرة عُين ماركوس إمبراطوراً للمرة الثامنة ومُنح لقب سارماتيكوس (Sarmaticus) أي قاهر

السارماتيين. يُقال بأن قرابة 100,000 أسير روماني تم تحريرهم نتيجةً للنصر، وأعاد ماركوس توطين آلافاً من رجال القبائل الجرمانية والنساء في إيطالية بدلاً من قتلهم أو استعبادهم. لم يكن هذا خياراً، وبدلاً من ذلك جنّد ماركوس ثمانية آلاف من خيالتهم إلى الجيش الروماني مشكّلاً بذلك وحدة نخبة الخيالة الاحتياطية، فأرسل أغلبهم إلى الحصون الرومانية الحامية في بريطانيا. فكتب في ملاحظاته بأن الرجال الذين يفخرون بالقبض على السارماتيين، كما لو كانوا كالسمك الذي يعلق في شباك الصيد، وليسوا أفضل حالاً من اللصوص والنشالين.[1]

على أي حال، كان على ماركوس تعجيل المراحل الأخيرة من الحرب الماركومانية الأولى، ويليها بمفاوضات السلام مع السارماتيين لأن خطراً أكبر لاح في الأفق فجأة. كادت المعتقدات والممارسات الرواقية التي شحذها ماركوس إبان الحرب الماركومانية الأولى على وشك أن تُختبر من جديد، فبعيداً في الشرق خاطر منافس بإدعاء أحقيته على العرش الإمبراطوري، وقد يعني ذلك شيء واحد فقط: أن الرومانيين على وشك أن تقسّمهم حرب أهلية تهدد بتمزيق أرجاء الإمبراطورية.

1- التأملات، 10-10.

(7)
الجنون المؤقت

في شهر مايو 175م سلّم ساعٍ متوتر رسالة إلى غايوس آفيديوس كاسيوس (Gaius Avidius Cassius) قائد الفيالق السورية والي المقاطعات الشرقية، وتتضمن هذه الرسالة كلمة إغريقية واحدة قرأها بارتياع («أنت مجنون» لقد فقدت عقلك) أو باللاتينية (emanes).

كاسيوس حنق ويمزق الرسالة، فهو ليس شخصاً يُعبث معه، ففي الواقع أصبحت وحشيته بشعة، فإحدى العقوبات التي كان يفضلها هي تكبيل مجموعة من عشرة رجال ببعضهم البعض، وتركهم يغرقون وسط النهر. انتشرت الشائعات بأنه ذات مرة قيد العشرات من الأعداء في عمودٍ يضاهي ارتفاعه مائتي قدم، وأضرم النار فيه لدرجة أن رجال الأرياف شاهدوهم من على بعد أميال وهم يحرقون أحياء، وحتى بالنسبة إلى المعايير الوحشية للجيش الروماني اعتُبر ذلك قاسياً بشكل مروع. فقد عُرف بين قواته بكونه متشدداً وصارم حد الهمجية في بعض الأحيان، وكان يقطع أيدي الهاربين، أو يكسر السيقان أو الأوراك تاركاً إياهم معاقين. كان تركهم يعيشون بتعاسة طريقته في تحذير الآخرين

من عصيان أوامره، وعلى أي حال كان كاسيوس كذلك بطلاً عسكرياً بارزاً؛ إذ كان ثاني أهم قائد في الجيش الروماني بعد الإمبراطور، وربما حتى ثاني أقوى رجل في الإمبراطورية كلها.

كانت قبضة كاسيوس الحديدية على قواته أسطورية، وجعلت روما لا تستغني عنه. لطالما كان ماركوس وكاسيوس أصدقاء العائلة، رغم أن الشائعات تقول بأن كاسيوس كان ينتقد الإمبراطور ويعيب فيه من وراء ظهره. كان ماركوس يقول لحاشيته: «من المستحيل أن تجعل المرء كما تشاء بالضبط ويجب أن تتعود عليهم كما هم»، فكانت سمعته للرأفة والصفح تظهر تبايناً كلياً أمام قسوة كاسيوس. ومع ذلك وبالرغم من شخصياتهم المتناقضة، وضع ماركوس ثقته في كاسيوس كجنرال، في أثناء الحرب البارثية وحين انغمس لوسيوس فيروس برذائله على بعد مسافة آمنة من أي صراع واقعي، حقق كاسيوس انتصاراً مذهلاً تلو الآخر، مطارداً الملك فلوجاسس باستمرار إلى قلب الأراضي البارثية. وسرعان ما ارتقى كاسيوس ليصبح الرجل الثاني في قيادة لوسيوس، ومع اقتراب نهاية الحرب سمح لرجاله بسلب مدينتي طيسفون (Ctesiphon) وسلوقية (Seleucia) على ضفاف نهر دجلة حيث أُشيع بأنهم أصيبوا بالطاعون. وحملته الفرق العائدة معها إلى منازلهم في قواعد الفيالق عبر أرجاء المقاطعات، ومن هناك اجتاح الامبراطورية. على كل حال، كوفئ مكافأة كاسيوس لإخراج البارثيين من سوريا وعُين والياً إمبراطوري للمقاطعة ومسؤولاً مباشرة لدى الأباطرة. بعد سنوات في عام 169م توفي

الإمبراطور لوسيوس فجأة مخلفاً وراء فراغاً في السلطة بانتظار أن يشغلها أحد.

في عام 172م وبينما انشغل ماركوس بالحرب الماركومانية الأولى على الحدود الشمالية قامت قبيلة تُدعى بوكولي (Bucoli) أو الرعاة الذين جاؤوا من الشمال الغربي لمنطقة دلتا النيل بالقرب من الإسكندرية بتحريض ثورة ضد السلطات الرومانية، وكانت هذه ضرورة قصوى تطلبت من كاسيوس دخول مصر بفيلقيه السوريين، وهو ما يعني بأنه اضطر منحه سلطة القيادة أو إمبيريوم (imperium) سلطة عسكرية عُليا تساوي سلطة الإمبراطور في غيابه. اضطر المصريون القدامى تحمّل زيادة الضرائب المطلوبة لتمويل حرب ماركوس في الشمال، ونتيجة لذلك انتقل الكثير والكثير منهم إلى أعمال النهب وفي النهاية وبدافعٍ من اليأس شكّلوا جيشاً للثوار بقيادة محارب كاهن شاب ملهم يُدعى إيسيدوروس (Isidorus). تبدأ القصة عندما تنكّر مجموعة من الرجال في زي النساء وذهبوا إلى قائد المئة الروماني مدّعين بأنهم سيدفعون فديةً من الذهب لأزواجهم الأسرى، ونصبوا لهم كميناً ثم ألقوا القبض وضحوا بضابط آخر، وكما يُقال بأنهم يقسمون وعداً على أحشاءهم الدامية قبل التهامها بطريقة طقوسية. انتشرت أخبار هذا الفعل الإرهابي المشهور بسرعة حول أرجاء مصر وتلت ذلك انتفاضة عامة.

سرعان ما حظي بوكولي بدعمٍ كافٍ من القبائل الأخرى محاصرة الإسكندرية ومهاجمته، فحين واجه الفيلق المصري رجال القبائل في

معركة ضارية، عانى الرومانيون ذوي الأعداد القليلة خسارة مهينة، فواصل بوكولي وحلفائهم بحصار الإسكندرية لأشهر بينما دمّر الطاعون والمجاعة المدينة، وكانوا سينهبون الإسكندرية لو لم يُرسل كاسيوس وقواته من سوريا لتحرير الحامية الاسكندرية وإخماد الانتفاضة. حيث واجه العديد من محاربي القبائل، رغم أنه لم يحاول شن هجوم مباشرٍ مضاد حتى بوجود الفيالق الثلاثة تحت قيادته. وعلى عكس ذلك، فقد اختار انتظار الوقت المناسب وزرع المعارضين وإنشاء النزاعات بين المحرضين من قبائل العدو إلى أن أصبح قادراً أخيراً على التفريق بينهم والسيطرة عليهم. فكانت مكافأة كاسيوس هي الاحتفاظ *بالإمبوريوم* في أرجاء المقاطعات الشرقية ومنحه مركزاً فريداً ومجموعة من السلطات تقارب سلطة الإمبراطور بشكل خطر.

عندما بلغ كاسيوس الخامسة والأربعين من العمر أصبح كاسيوس بطلاً بعين بني جلدته نتيجةً لانتصاراته العسكرية المثيرة، وما عزز حظوته هو كونه من سلالة نبيلة، فكانت أمه جوليا كاسيا آلكسندرا (Julia Cassia Alexandra) من عائلة كاسي (Cassii) إحدى العائلات الرومانية القديمة التي اشتهرت بتعنتها وتعصبها، وكانت أميرة إذ تنحدر من سلالة أبيها الملك هيرودس الكبير (Herod) ملك يهودا (Judea)، كما كان الملك أغسطس (Augustus) أول إمبراطور روماني هو جدها لأمها، وزعمت انحدارها كذلك من سلالة عميل الرومان الملك أنطيوخوس الرابع إبيفانيس أو المتجلّي (Antiochus IV Epiphanes) ملك كوماجين، وهو ماجعل كاسيوس

فرداً من سلالة الإمبراطورية السلوقية. باختصار وُلد كاسيوس ليحكم، وبالنظر إلى نسبه الأصيل وانتصاراته العسكرية المشهورة، فمما لاشك فيه بأنه يرى نفسه خليفةً طبيعي للإمبراطور لوسيوس فيروس، وعلى أية حال وفي أقصى الشمال قام ماركوس بترقية كلاوديوس بومبيانوس وهو جنرال سوري آخر وينتمي إلى سلالة متواضعة أكثر، حيث تميّز بومبيانوس إبان الحرب البارثية وتزوج لاحقاً لوسيلا ابنة ماركوس وأرملة لوسيوس فيروس، وشغل أعلى مناصب الجنرالات على الحدود الشمالية إبان الحروب الماركومانية، وأصبح ذراع الإمبراطور الأيمن، لدرجة أنه أُشيع بأن ماركوس دعى بومبيانوس ليصبح قيصراً رغم رفض بومبيانوس لذلك لسبب ما. يبدو على الأرجح بأن كاسيوس لم يُطق فكرة أن تتم ترقية رجلٍ من *عامة الناس* من بلاده ليصبح أعلى منه منصباً.

تسلّق كاسيوس سلم السلطة باطّراد منذ وفاة الإمبراطور لوسيوس، والآن في عام 175م أصبحت لديه صلاحية الإمبراطور في الشرق لمدة ثلاث سنوات، ولم يتبقَ له سوى درجة واحدة لتسلّقها، وماركوس هو الشخص الوحيد الذي يقف أمام طريقه. إن الكلمة التي يضعها بين يديه إيمانيس (emanes) أرسلها هيردوس آتيكوس السفسطائي الذي علّم ماركوس في صباه البلاغة باللغة الإغريقية. عُرف هيرودس بفصاحته في إلقاء الخطب المنمقة، إلا أن رسالته كانت نوعاً من الكلمات المقتضبة أكثر تطابقاً للرواقيين منها إلى السفسطائيين. كلمةٌ واحدة

كفيلة لتعبّر عن رأيه. انساق كاسيوس وراء رغبته للسلطة المطلقة، لذا تهوّر بإثارة حرب أهلية هددت بتمزيق الإمبراطورية إلى أشلاء وأراقت دماء الملايين.

على الجانب الآخر من الإمبراطورية على بُعد أكثر من ألف وخمسمائة ميل وصل ساعٍ مرهق إلى مخيم الجيش في سيرميوم (Sirmium) عاصمة بانونيا السفلى (Lower Pannonia) (صربيا اليوم)، وهرع الجنود الذين استقبلوه مباشرة إلى محل إقامة الامبراطور وسط المخيم. استغرق الأمر أكثر من عشرة أيام لاستخدام نظام الطوارئ المرحّل لنقل الأخبار من الشرق إلى الحدود الشمالية عبر روما. تلعثم قبل الحديث، فكانت أخباره صاعقة لدرجة أنه بالكاد استطاع تصديقها: «مولاي القيصر، لقد خانك الجنرال آفيديوس كاسيوس.. وعينه الفيلق المصري إمبراطوراً!».

كان الساعي يحمل رسالة تؤكد الخبر من مجلس الشيوخ: في 3 من مايو 175م عيّن الفيلق المصري في الإسكندرية آفيديوس كاسيوس إمبراطوراً لروما، فسّر الرسول: «مولاي إنهم يشيعون بين الجميع أنك ميت». كان مصدر الأخبار بوبليوس مارتيوس فيروس (Publius Martius Verus) حاكم مقاطعة كبادوكيا الرومانية (تُعرف بتركيا اليوم). عمل جنرالاً بتميّز عظيم مع كاسيوس وبومبيانوس في الحرب البارثية. أتت أخبار مارتيوس فيروس الحاسمة مؤكدة ولاءً لا يتزعزع منه والفيالق الثلاثة تحت إمرته إلى ماركوس. على أي حال، وكما يقال حظي كاسيوس بدعم تمرده عبر أرجاء المنطقة في الجنوب بامتداد سلسلة

جبال طوروس ونصف الإمبراطورية الشرقية تقريباً، وانتهز عدد من شيوخ روما الذين عارضوا الحملة الماركومانية الفرصة لتقديم عريضة لصالح كاسيوس. مع ذلك وحتى الآن بقي مجلس الشيوخ ولياً لماركوس. مع هذا فكاسيوس جنرال بارز للغاية بسبعة فيالق تحت سيطرته، فهو يسيطر على مصر أرض الإمبراطورية الخصبة وأغنى المقاطعات في الشرق دون منازع، وعاصمتها الإسكندرية ثاني أكبر مدينة وفيها أكبر ميناء في الإمبراطورية، فإن أوقف التصدير من مصر، ستُصبح روما في النهاية بلا غذاء، وسيؤدي ذلك إلى أعمال النهب والشغب، لذا فمصير الإمبراطورية على المحك.

في الحقيقة، أصبح ماركوس مريضاً جداً في الفترة الأخيرة وربما شارف على الموت، في سن الرابعة والخمسين وساد الإعتقاد بأنه واهن ومعتل الصحة، فكان عرضة للشائعات في روما. قبل ذلك بأشهر عادت زوجته فاوستينا إلى روما، وتقول الشائعات بأنها كانت خائفة من احتمال موت ماركوس الوشيك، وحثّت كاسيوس على المطالبة باعتلاء العرش. كان كومودوس ابن ماركوس الوحيد في الثالثة عشر من العمر، وكان مدركاً جداً بأنه إذا توفي والده أو اغتُصب العرش قبل أن يبلغ سن الرشد فستكون حياته في خطر موبق. زعمت فاوستينا تدبير مخطط بأنه باستباق موت ماركوس، عندها بإمكان كاسيوس دحر المطالبين بالعرش وربما ضمان نقل الخلافة إلى كومودوس من خلال الزواج منها. يقول آخرون بأن كاسيوس بادر بإطلاق شائعاتٍ زائفة عن موت ماركوس

عمداً ليستحوذ على السلطة، أو ربما كان تصرفه قبل أوانه، ولم يكن تصرفه خيانة، بل خانته المعلومات المغلوطة التي أعلنت وفاة الإمبراطور أو كونه على فراش الموت. مع ذلك، فقد كان مجلس الشيوخ قلقاً وعلى الفور أعلنوا كاسيوس عدواً للعامة أو باللاتينية (hostis publicus) بمصادرة أصوله وأصول عائلته. لم يسفر ذلك إلا عن تصعيد الصراع، فلا بد وأن شعر كاسيوس بأن الوضع يخرج عن السيطرة، وليس بإمكانه التراجع، فقد أصبحت الحرب الأهلية حتمية.

أياً كانت دوافع كاسيوس، يجد ماركوس نفسه الآن مواجهاً إحدى أخطر الأزمات في فترة حكمه. تعافى الإمبراطور من نوبة مرضه الأخيرة ولم يهدر وقتاً في التجاوب مع الفتنة، فنظر إلى وجوه جنرالاته، وهم يعلمون بأنه يجب أن يستعد لمغادرة الحدود الشمالية وقيادة جيشٍ متوجهاً إلى الشرق على وجه السرعة. قد تزحف فيالق كاسيوس ضد روما نفسها في محاولة لتأمين مطالبته بالعرش الإمبراطوري. ألقى هذا الخطر الوشيك المدينة في حالة من الذعر التام وقد شجع نقاد ماركوس في مجلس الشيوخ. من ناحية أخرى أضحت سمعة ماركوس في الدانوب الآن والفيالق القاهرة التي تخدمه لا غبار عليها.

في الصباح التالي يُرسل ماركوس الساعي برسائل في طريقه إلى مجلس الشيوخ في روما، وحليفه مارتيوس فيروس في كبادوكيا، والأهم إلى كاسيوس في مصر، وكانت رسالته واضحة: «*يؤكد الإمبراطور بقاءه على قيد الحياة وبصحة جيدة وسيعود قريباً*». ولابد أن يتّخذ الآن

إجراءات السلام في الشمال سريعاً، ليصبح حراً للتقدم نحو الجنوب الشرقي، ويعزز الموالين في كبادوكيا، ويخمد الاضطراب بالظهور شخصياً. كيفما قد سيكون سابقاً لأوانه بأن يخاطب القوات عن الواقعة ريثما يعرف بأن الحرب الأهلية لا مفر منها. فما زالوا يقاتلون جيوب المقاومة بين القبائل الشمالية، ولا يريد أن يستشعر البرابرة على طول الدانوب بحدوث أزمة في روما بينما لاتزال تسري مفاوضات السلام.

في الخفاء، واصل تأمل ردة فعله تجاه الأخبار، فأصعب شيء يمكن التعامل معه هو *الشك* الذي يخيم على الوضع. حيث يفترض بأن كاسيوس يعتقد إلى حد ما بأنه يقوم بالصواب: إذ يتصرف جهلاً عما هو صحيح وخاطئ حقاً؛ مؤيداً ما علّمه سقراط والرواقيين «لا يرتكب امرئ الخطأ عن دراية». بطبيعة الحال هذا هو السلوك الفلسفي تحديداً الذي يثير استياء كاسيوس في ماركوس؛ لأن المغفرة بالنسبة له مجرد سمة للضعف، وهو يقود إلى نزاع بين شخصيتيهما، طريقتين للحكم، وفلسفتين للحياة: إحداهما غليظة والآخرة متسامحة.

مرت بضع أسابيع الآن منذ تسلّم ماركوس رسالة تخطره عن الوقائع التي تحدث في مصر، وكانت ردة فعله الأولى عند استلام أخبار الثورة هي استدعاء ابنه كومودوس ذو الثلاثة عشر عاماً إلى سيرميوم حيث ألبسه ثوب *التوجا* جاعلاً منه مواطناً رومانياً بالغاً استعداداً لتعيينه إمبراطوراً، وأوصي به لدى الفيالق وريثاً شرعياً لماركوس؛ لإبطال مطالبة كاسيوس بالعرش. لابد وأن وصلت الأخبار عن كون الإمبراطور على قيد الحياة

إلى كاسيوس، إلا أنه لم يلق كلمة عن الانسحاب. على أية حال، انتشر خبر فشل ثورة كاسيوس في أرجاء سلسلة جبال طوروس إلى كبادوكيا حيث لا يملك قواتٍ كفاية ليطمئن على سيطرته على سوريا في وجه الهجوم الرئيسي الذي شنه جيش الموالين. مع ذلك، تزايدت الشائعات والاضطراب في مخيم ماركوس، فقد آن الأوان ليخاطب الإمبراطور رجاله ويعلن بأنهم سيتقدمون نحو الجنوب وينضموا إلى قوات مارتيوس فيروس في كبادوكيا قبل الاشتباك مع جيش كاسيوس الرئيسي في سوريا.

يعدّ ماركوس نفسه لليوم بأكمله متأملاً تصرفات كاسيوس والشيوخ الذين يتعاونون ضده، ويقول في قرارة نفسه كالعادة بأن لابد وأن يكون مستعداً لتقبل التدخّل، والجحود، والخيانة والحسد.[1] وفقاً للرواقيين فالأشخاص قد يرتكبون الأخطاء الأخلاقية؛ لأن الغالبية لا يحسنون تفهم حقيقة الخير والشر، فلم يولد أحد حكيماً، بل يجب أن نصبح كذلك من خلال التعليم والتدريب. يؤمن ماركوس بأن الفلسفة علّمته تمييز الصواب من الخطأ، والقدرة على تفهّم طبيعة الرجال مثل كاسيوس الذين يتصرفون بظلم، ويذكّر نفسه بأنه حتى أولئك الذين يعارضونه هم أقرباؤه، وليس بالضرورة أن يكونوا من نفس دمه؛ ولكن لأنهم زملاؤه المواطنين في المجتمع الكوني، ويشاركونه القدرة على الحكمة والفضيلة. ورغم أنهم قد يتصرفون بظلم إلا أنه ليس بمقدورهم إيذاؤه فعلاً؛ لأن أفعالهم لا يُمكن أن تشوّه شخصيته، وطالما يتفهّم ماركوس

1- *التأملات*، 2-1.

هذا، فلا يُمكن أن يكون غاضباً منهم أو أن يكرههم. يقول بأن هؤلاء الذين يعارضونه قد تشكّلوا ليعملوا معه، تماماً مثلما تعمل صفوف أسناننا العليا والسفلى في طحن طعامنا. إن الإنقلاب ضد رجال مثل كاسيوس في الغضب أو حتى إدارة ظهره إليهم سيخالف العقل وضد قانون الطبيعة، ويذكّر ماركوس نفسه بألا ينظر إلى فصيلة المتمردين كأعداء، إنما أن ينظر إليهم برفق كما يفعل الطبيب مع مرضاه. ويأخذ وقته بتمهّل في التأمل الهادئ مدركاً أهمية الحفاظ على الإطار المنطقي للعقل في وجه المحن خاصةً بالنظر إلى القوة الجبارة التي وضعها الشعب الروماني فيه. حالما أنهى ماركوس هذه التأملات ارتدى الزي العسكري، وقابله بومبيانوس وعدة مستشارين آخرين خارج غرفته، فقد حان الوقت ليخاطب صفوف الفيالق المتجمعة وسط المخيم.

يحييهم ماركوس بصفتهم زملاءه الجنود، ويقول بأن لا فائدة من التذمر أو الشعور المرير من الثورة الحاصلة في الشرق، ويتقبل أياً كان ما يلي ذلك، كإرادة زيوس. ويطلب منهم بألا يغضبوا من السماء ويضمن لهم مشاعرهم القلبية بالأسف، وبأن لابد وأن يشاركوا في الحرب وبعدها في خدمته، ويتمنى لو جاء كاسيوس إليه أولاً وناقشه بقضيته أمام الجيش ومجلس الشيوخ. من المثير للاهتمام أن ماركوس يعدهم بأنه سيتنحى ويتخلى عن عرش الإمبراطورية دون مقاومة لو أُقنع بأن هذا للصالح العام، وعلى أية حال فقد فات الأوان على ذلك الآن، وهاقد أُلقيت الحرب على عاتقهم.

يُذكّر قواته بأن سمعتهم تفوق سمعة الفيالق الشرقية بكثير، لذا لديهم سببٌ ليكونوا متفائلين، وبالرغم من أن كاسيوس أحد أكثر جنرالاته الموقرين، ويقول بأن ليس هناك مايخشوه من «نسرٍ على رأس الغربان»، وهو تعليقٌ رسم بضع ضحكات كئيبة. لم يُكن كاسيوس أصلاً من حقق هذه الانتصارات المشهورة، بل الجنود الذين يقفون أمامه الآن. فضلاً عن ذلك، فسيقف الموالي مارتيوس فيروس إلى جانبهم، وهو جنرال لا يقل براعةً عن آفيديوس كاسيوس نفسه. فيقول لهم ماركوس بأنه يأمل أن يتراجع كاسيوس الآن بما أنه بات يعلم أن الإمبراطور على قيد الحياة، ويجب أن يفترض أنها كانت مجرد غلطة بتصديق موته بما أن جنراله الذي كان مخلصاً ذات يوم سيخونه بهذه الطريقة، وإن لم يكن كذلك، وأصر كاسيوس على ثورته، فلن يكون هناك أي خيار لديه سوى التفكير مجدداً حين يعلم بأن ماركوس أوريليوس يزحف ضده على رأس جيشٍ هائلٍ كهذا من المحاربين المحنكين من الشمال. (يقدّم المؤرخ الروماني كاسيوس ديو ما يزعم أنه النص الأصلي لهذا الخطاب الهام).

تعرف الفيالق المتجمعة أمام ماركوس تمام المعرفة بأن عاهلهم وقائدهم فيلسوف رواقي، غير أن ما يحدث تالياً لابد وأن يجعلهم مذهولين. يضمن ماركوس لهم بأن جلّ ما يرغب به إظهار الرحمة والرأفة.

أن تسامح شخصاً قد ارتكب خطأً وتبقى صديقاً لمن داس على الصداقة بقدميه وتستمر بالإخلاص لمن حطم الثقة. قد يبدو ما أقوله

غير معقولٍ بالنسبة لكم، ولكن يجب ألا تشكوا بذلك، فمن المؤكد بأنه لم يُقض على كل الخير من بين الرجال، ولكن لا تزال هناك بقايا من الخصال الحميدة القديمة بداخلنا. على أية حال، إذا لم يصدق أحد ذلك، فهو يعزز رغبتي فحسب، إلى أن يرى الرجال بعينيهم إنجازاً لم يصدق أحد حدوثه. إذ ستكون هذه الفائدة التي سأكتسبها من مشكلاتي الحالية، إن تمكنت من إنهاء الإشكالية بخاتمة مشرفة، وإظهار العالم بأن هنالك طريقة صحيحة للتعامل حتى في خضم الحرب الأهلية.

ليست هذه مصيبة، بمعنى آخر إن تحمّلها بكل ماتحمله لهو نعمة. كان ذلك شيئاً علّمه إياه روستيكوس ورواقيين آخرين في صغره. ليست هناك آثار للغضب في كلمات ماركوس رغم أن أخبار ثورة كاسيوس قد قلبت روما رأساً على عقب، وتركت الإمبراطورية كاملة في اضطراب. رجال ماركوس الذين يعملون تحت إمرته يعرفونه حق المعرفة لدرجة توقعهم بأن سيستجيب بهدوء ووقار حتى في ظل خيانة صادمة كهذه. وحتى في هذه الحالة، من المؤكد بأنه يبدو من العجيب بالنسبة للفيلق العادي أن يقفوا على الوحل في ذلك اليوم؛ ليستمعوا إلى الإمبراطور ماركوس أوريليوس وهو يصدر عفوه فوراً ليس للمغتصبين فحسب، بل كذلك لبقية من تمردوا ضده.

مع انتهاء إلقاء خطابه على القوات، يأمر ماركوس سكرتيره بإحالة نسخةٍ إلى مجلس الشيوخ، ثم يرجع إلى نزله مجدداً، ويغمض عينيه،

ويواصل تأمل كيف يتعايش مع الأزمة الصاعدة، لاجئاً إلى فلسفته للاسترشاد بها.

كيف تحتوي الغضب

لم يُكن لدى ماركوس سمات هادئة كلياً ورباطة جأش بالفطرة، فقد كان عليه أن يعمل على تجاوز غضبه. في العبارة الأولى من *التأملات* يثني على جده على بقاءه هادئاً ورزين، وخلال بقية ملاحظاته يرجع إلى مشكلة السيطرة على غضب المرء.[1] جميعنا يعلم بأن ماركوس كافح مشاعر الغضب لديه وعمل على أن يصبح رجلاً أكثر هدوءاً وعقلانية؛ لأنه قال ذلك. يختتم الكتاب الأول من *التأملات* بحمد الآلهة لأنه لم يخطئ قط بالإساءة لأصدقائه، أو عائلته أو معلميه، حتى يشعر بأنه كاد يفقد أعصابه. كثيراً مايكون الأشخاص الذين يعانون الإرهاق والألم المزمن مثل ماركوس عرضة للتهيج والغضب. يجب ألا نتفاجأ إن نام رجلاً واهناً بشكل سيء وأزعجته بعض الآلام الحادة في الصدر والمعدة، وأثار الكثير من الناس حفيظته بمحاولتهم التلاعب به واستغلاله.

بالنسبة إلى الرواقيين فنوبات الغضب هي مشاعر غير عقلانية ولا صحية ويجب ألا نطلق العنان لها، وكما رأينا مسبقاً، رغم أن من طبيعة البشر أن تكون لديهم بعض مشاعر الاضطراب *التلقائية* في التجاوب مع مشكلات الحياة، إلا أن الرواقيون يعتبرون هذه «المشاعر

1- *التأملات*، 1-1.

الأولية» حتمية ويتقبلون حدوثها بسلوك غير فارقي. قد يفضل الرواقي بشكل معقول أن يتعامل المرء بشكل مغاير، حتى أنهم قد يتخذون خطوة صارمة لردعها، كما فعل ماركوس حين جمع جيشه للتقدم ضد آفيديوس كاسيوس. من الواضح أن كون المرء رواقياً لا يعني أنه جبان سلبي. على أية حال، فالرجل الرواقي لا يغضب من الأشياء التي تقع بعيداً عن نطاق سيطرته مثل أفعال الآخرين، لذا لدى الرواقيين مجموعة منوعة من الأساليب السيكولوجية التي يوظفونها لمساعدتهم في مواجهة مشاعر الغضب واستبدالها بسلوكٍ أكثر رزانة وعزماً.

إن التعامل مع المشاعر عبر زرع تعاطف أكبر تجاه الآخرين وتفهمهم هو أحد الموضوعات الرئيسة المتكررة في *التأملات*، حيث يركز العلاج النفسي الحديث عادةً على الاضطراب والإحباط، اعتبر الرواقيون أنفسهم بأن أكثر ما يعانونه من مشكلات هي مع الغضب. في الواقع هناك كتابٌ باقٍ لسينيكا اليوم بعنوان «*عن الغضب*» ويصف فيه النظرية الرواقية، وعلاج هذا الشعور بقدرٍ كبيرٍ من التفاصيل.

كما هو الحال في معظم جوانب الحياة، فقد كان مثال ماركوس الأعلى هنا هو أبوه بالتبني. حيث تعلّم «الحلم» في المقام الأول، واعتدال المزاج من الإمبراطور أنطونيوس. إذ أبدى أنطونيوس «التسامح والصبر» تجاه أولئك الذين انتقدوا بشده تعامله الحذر في التعامل مع موارد الإمبراطورية. يذكّر ماركوس نفسه بإحدى المواقف خاصةً ذلك الذي تقبّل فيه أبيه بالتبني بلطف اعتذار ضابط جمارك في توسكولوم،

وكان هذا اعتيادياً من شخصيته الكيّسة. عكس سلفه هادريان فلم يكُن أنطونيوس فظاً قط، ولا مستبدّاً، أو قاسياً مع الناس، ولم يفقد أعصابه أبداً، فقد فكّر بكل وضع تبعاً للحالة وبهدوء وبشكل موضوعي واستمرار، وكان يبدو بأنه يقوم بذلك في وقت فراغه. في موضع آخر نسمع مجدداً بتصرّف أنطونيوس الهادئ و«كيفية تحمّله أولئك الذين أوجدوا فيه أخطاء ظلماً، وبالمقابل لم يجد فيهم عيوباً» و«بصبره تجاه أولئك عارض خالفوا آراءه علناً ومتعته عندما يشير أحد ما إلى فكرة أو شيء أفضل».[1] كان الصبر والحلم اللذان أظهرهما أنطونيوس كحاكم ضمن أهم الفضائل التي تعلّمها ماركوس. بالفعل اشتهر ماركوس برباطة جأشه في وجه الاستفزاز، ومع ذلك كان عليه أن يمرّن نفسه *ويمارس* تجاوز مشاعر الغضب التي تتولّد لديه.

إذن ما العلاج الذي وصفه الرواقيون؟ آمن الرواقيون بأن الغضب نوعٌ من *الرغبة*، فوفقاً لدايوجنيس ليرتيوس (Diogenes Laertius): «هو رغبة للثأر ممن يبدو بأنه قام بعملٍ مجحف بشكل غير ملائم». إن تحدثنا بشكل غير رسمي، فقد نقول بأن الغضب إجمالاً يتشكّل من الرغبة لإيذاء شخص ما؛ لأننا نعتقد بأنهم قاموا بشيءٍ خاطئ ويستحقون العقاب. (أحياناً قد تبدو أقرب للرغبة بأن يؤذيهم شخص آخر، مثل قول: «آمل أن يلقّنها أحد درساً!»). لا يختلف هذا عن نظريات العلاج السلوكي الحديث للغضب، وهو ما يتم تحديده عادةً بناءً على

1- *التأملات*، 1-16، 6-30.

قاعدة عن الاعتقاد بأنه يهم المرء شخصياً في أن يُساء إليه نوعاً ما. ينبع الغضب من فكرة حدوث أمر مجحف أو غير منصف، أو بأن شخصاً ما قام بفعلٍ *لا يفترض به* القيام به. وعادةً ما يقترن بالانطباع بأنه تم تهديدك نوعاً ما أو تم إيذاؤك من قبل شخصٍ آخر، مما يجعل الغضب رفيقاً أقرب للخوف: «فعل بي ما شيئاً ما لا يفترض به فعله- كان ذلك *خطأً*!». ليس من المدهش بأن الترياق الرواقي للغضب يشبه العلاج العام الذي يُطبق للرغبة كما ذكرنا آنفاً. لذا من المهم مراجعة الخطوات النموذجية بإيجاز في هذا النمط والتفكير بكيفية تطبيقها على هذا الشعور:

1. **مراقبة النفس:** اكتشف علامات التحذير المبكرة للغضب لتستأصلها قبل أن تتصاعد. على سبيل المثال: قد تلاحظ بأن نبرة صوتك قد بدأت تتغير، أو بأنك عبست أو توتر عضلاتك حين يبدأ الغضب لديك، أو قد تفكر بأن أفعال شخصٍ ما غير منصفة أو مسيئة على المستوى الشخصي. («كيف تجرؤ على قول ذلك لي!»).
2. **التباعد المعرفي:** ذكّر نفسك بأن الأحداث نفسها لا تجعلك غاضباً، إنما أحكامك حيالها هي ما تتسبب بهذا الشعور. («ألاحظ بأنني أقول لنفسي «كيف تجرؤ بقول ذلك»، وهي طريقة النظر للأشياء التي سببت لي الشعور بالغضب»).
3. **التأجيل:** انتظر إلى أن تخمد مشاعرك بشكل طبيعي قبل أن تقرر كيفية التجاوب مع الوضع. خذ نفساً، وابتعد عنه، ثم عُد إليه بعد

بضع ساعات، لو كُنت مازلت تشعر بأنك بحاجة للقيام بشيء ما، ثم تقرر أفضل طريقة للتجاوب معه بهدوء، وإلا اتركه وانسَ أمره.

4. **نمذجة الفضيلة:** سل نفسك ما الذي قد يفعله شخصاً حكيماً مثل سقراط أو زيوس؟ ما الخصال التي قد تساعدك في التجاوب بحكمة؟ قد يبدو أسهل في حالتك بأن تفكّر بمثالٍ أعلى تعرفه، مثل ماركوس أوريليوس أو شخصاً صادفته في حياتك. («شخصاً حكيماً قد يحاول التعاطف، ويضع نفسه مكانك، ثم يمارسون الصبر بينما يتجاوبون...»).

5. **التحليل الوظيفي:** تصوّر عواقب اتّباع الغضب مقابل العقل وممارسة الفضائل كالاعتدال. («إذا سمحت لغضبي بأن يقودني، إذن فسأصرخ عليها على الأرجح، ثم أقحم نفسي في جدال آخر وستزداد الأمور سوءاً مع مرور الوقت إلى أن نتخاصم. أما إن انتظرت حتى أصبح هادئة، ثم أحاول الصغاء بصبر رغم ما قد يحمله الوضع من صعوبة في البداية، فسينجح الأمر على الأرجح مع الممارسة، وبمجرد أن تهدأ قد تبدأ بالإصغاء إلى وجهة نظري»).

على الأغلب بأن الرواقيين قد تعلّموا من فيثاغورس المفهوم القديم لتأجيل أفعالهم حتى يخمد الغضب، فقد كانت مدرسته تسبق العصر الذي عاش فيه ماركوس بحوالي سبعة قرون، وعُرف عنهم عدم الحديث لحظة الغضب إطلاقاً، إنما بالانسحاب لفترة عند الغضب حتى تخمد مشاعرهم، ولم يكونوا يتجاوبون إلا عندما يكون بإمكانهم الرد بهدوء

وعقلانية. يُطلق المعالجون اليوم مصطلح «الوقت المستقطع» في بعض الأحيان على حالة الانسحاب من الغضب؛ لأجل استعادة رباطة الجأش.

إضافةً إلى هذه الإستراتيجيات الأساسية، يصف ماركوس كذلك أعمالاً كاملة من الأساليب *المعرفية* الرواقية التي تركز على معالجة المعتقدات الدفينة التي تتسبب بغضبنا في المقام الأول، فهي طرائقُ مختلفة للتفكير بالوضع: *المنظورات البديلة*، ويُمكن استخدامها في أي وقت. على أي حال، ليس صعباً أن تغيّر وجهة نظرك بينما لا تزال في قبضة الغضب، بل في الواقع فإن إحدى أكثر الأخطاء الشائعة التي نرتكبها هي محاولة تحدي أفكارنا الغاضبة عندما لا نكون في أفضل حالةٍ عقلية للقيام بذلك، وبدلاً من ذلك استخدم إستراتيجيات التفكير هذه *مقدماً* قبل مواجهة المواقف التي قد تثير الغضب، أو *بعد* أن تستغرق الوقت في استعادة رباطة جأشك.

ذكّر ماركوس نفسه بالتأمل في بعض هذه الأفكار في بداية الصباح، فيما يستعد لمواجهة الأشخاص صعبي المراس أثناء اليوم.

في إحدى المقتطفات المدهشة في *التأملات* يصف ماركوس قائمةً لعشر استراتيجيات للتفكير لتُستخدم عند «تلافي الغضب من الآخرين».[1] إذ يصف أساليب إدارة الغضب هذه بالهدايا العشرة من *أبوللو* ومبادئه التسعة. أبوللو هو إله الدواء والشفاء، وإله العلاج إن أمكن القول وهذه هي وصفات العلاج النفسي الرواقية. تحتوي

1- *التأملات*، 11-18.

التأملات العديد من الإشارات الإضافية لنفس الطرائق التي توضّح ما يدور في ذهن ماركوس.

1. نحن حيواناتٌ اجتماعية بطبيعتنا، وخُلقنا ليساعد بعضنا البعض

تتضمن الأستراتيجية الأولى التي يصفها ماركوس؛ لتُستخدم في مواجهة الغضب تذكير نفسه بالمبادئ الرواقية بكون البشر *اجتماعيين* بالفطرة، وخُلقوا ليعيشوا وسط مجتمعات ويساعد بعضهم البعض بروح من الود. وعلى هذا النحو فأمامنا واجب العيش بحكمة ووفاق مع أخوتنا البشر؛ من أجل أن نُحقق قيمتنا الفطرية والازدهار.

يفتتح الكتاب الثاني من *التأملات* الذي ذكرناه آنفاً بأحد أشهر الاقتباسات، حيث يصف ماركوس كيفية إعداد نفسه كل صباح عقلياً لمقابلة الأشخاص المزعجين، ويضيف: «ليس لي أن أنقم منه قرابتي أو أسخط عليه، فقد خُلقنا للتعاون»، بينما أن يُعرقل أحدنا الآخر بسبب مشاعر الضغائن، أو أن ندير ظهورنا في وجه الآخرين لهو ضد عقلانيتنا وطبيعتنا الفطرية. في الواقع، يقول بأن الخير للإنسان يكمن جزئياً في ارتباطه بالآخرين. ويذهب ماركوس إلى حدٍ بعيد ويزعم بأن تجاهل ارتباطنا بالآخرين هو شكلٌ من الظلم والرذيلة والعقوق؛ لأنه ضد الطبيعة.[1]

إن هدف الرواقية من العيش بتوافق أو تناغم مع بقية البشر لا يعني أنه ينبغي علينا أن نتوقع من الجميع أن يتصرفوا وكأنهم أصدقاءنا،

1- *التأملات*، 2-1، 5-16، 9-1.

وبالنقيض ينبغي أن نكون مستعدين لمقابلة العديد من الحمقى والأشرار في الحياة وأن نتقبله كأمرٍ لابد منه، ولا يجب أن نقابل المعترضين والأعداء بغضب، بل أن نتعامل مع هذا الوضع كفرصةٍ لممارسة حكمتنا وفضيلتنا. ينظر الرواقيون إلى الأشخاص صعبي المراس وكأنهم وصفة طبية من طبيب أو شريكٍ في التمرين عينه لنا مدرب المصارعة. يقول ماركوس بأننا خُلقنا من أجل بعضنا البعض، فإن لم نستطع أن نعلّمهم، فيجب علينا على الأقل أن نتحمّلهم.[1]

ستساعدنا -هذه التحديات- في تنمية الفضيلة وأن نصبح أكثر مرونة، فإن لم يختبر أي شخص صبرك قط، فستفتقر إلى فرصة عرض الفضيلة في علاقاتك. في عمل الخيال التاريخي «*مديح ماركوس أوريليوس*» المبني أساساً على التواريخ الرومانية ويعود إلى القرن الثامن عشر، صُوّر المعلّم الرواقي أبوللونيوس (Apollonius) وهو يقول: «هناك رجال خبيثون، وهم ينفعونك، فبدونهم ما الداعي ليكون المرء فاضلاً؟».

2. فكّر بشخصية المرء ككل

تشمل الإستراتيجية التالية تصوّر الشخص الذي أنت غاضبٌ منه بأسلوب متكاملٍ وأقرب، ولا تركز فقط على جوانب شخصيتهم أو سلوكياتهم التي تجدها مزعجة. يقول ماركس في قرارة نفسه بأن يتفكّر في نوعية الأشخاص الذين يسيئون إليه بالعادة. ثم يتخيّلهم بصبر في حياتهم اليومية: يتناولون طعامهم على الطاولات، والنوم على أسرتهم،

1- *التأملات*، 8-59.

ويمارسون الجنس، ويقضون حاجتهم، إلخ. فيتفكّر كيف لهم أن يكونوا متكبرين، ومستبدين، وغاضبين، ولكنهم يتأمل كذلك الأوقات التي تستعبدهم فيها الرغبات الأخرى.[1] فالفكرة هي بأننا يجب أن نوسّع مداركنا، وأن لا نفكر بأفعال الشخص الآخر التي تُسيء إلينا فحسب، بل في الشخص ككل، ونتذكّر بأن لا أحد كامل، وبينما نوسّع منظورنا فإننا نميل لتخفيف غضبنا تجاههم. بوسعنا أن ننظر إليها باعتبارها تبايناً بطريقة التضاؤل بالتحليل.

في الحقيقة يقول ماركوس بأنه عندما يكرهك الآخرين، أو يلومونك، أو يفترون عليك، فينبغي أن نتظر إلى أرواحهم وأن تتفهّم أي الأشخاص هم فعلاً، فكلّما فهمتهم كلّما بدت عدائيتهم مضللة وبلا قوة ليسيئوا إليك. يبدو بأنه نظر إلى كاسيوس بهذه الطريقة، وهو ما ساعد ماركوس على الأرحخ ليتجاوبوا بهدوء مع أزمة الحرب الأهلية المفاجئة، حيث عرض مجلس الشيوخ ردة فعل تلقائية.

يقول ماركوس أنه بالإضافة إلى أن تضع نفسك مكان الآخرين، فيجب أن تحلل شخصياتهم بأسلوب يصل بك إلى الأسئلة الرئيسة: ما نوع الأشخاص الذي يريدون إسعاده، ولأي سبب، ومن خلال أي أفعال؟ ما هي مبائدهم التوجيهية في الحياة، وما الذي يشغلون أنفسهم به، وكيف يقضون وقتهم؟ يجب أن تتخيّل أرواحهم عارية أمامك بكل أخطاءهم المكشوفة. فإن كان باستطاعتك تصوّر هذا ففي النهاية

1- *التأملات*، 10-19.

سيبدو لومهم لك أو مديحهم سخيفاً بالنسبة لك، وإن كانت ذات أهمية حقيقية.[1] في الواقع، فإن الرجل الحكيم يولّي اهتمامه فقط لآراء أولئك الذين «يعيشون بتوافق مع الطبيعة»، وهو يعي باستمرار نوعيّة الرجال الذين يتعامل معهم. إذ يتفهّم من هم «في داخل بيوتهم وخارجها، في ليلهم ونهارهم، ماذا يكونون ومع من يعيشون حياتهم الآثمة».[2]

آمن الرواقيون بأن الآثمين يفتقرون إلى حب النفس الذات أساساً وينسلخون عن أنفسهم، ويجب أن نتعلّم التعاطف معهم وأن نراهم ضحايا لمعتقدات مضللة أو أخطاء في الأحكام وألا ننظر إليهم كحاقدين. يقول ماركوس بأنه ينبغي أن تتأمل كيف تعميهم آراؤهم الخاطئة التي تجبرهم على التصرف القيام نتيجة لعدم فهمهم أي شيء، فإن أدركت ذلك سيكون من السهل تجاهل انتقاداتهم، ومسامحتهم، ومع ذلك معارضة أفعالهم عند الضرورة. ومثلما تنص المقولة ففهم كل شي يتلخص في العفو الجميع.

3. لا أحد يُخطئ قصداً

تتبع هذه الإستراتيجية النقطة السابقة، فهي إحدى متناقضات فلسفة سقراط الرئيسة، واعتنقها الرواقيون: لا يقوم أي امرئ بفعل الشر *عمداً*، وهو ما ينطوي على أن ليس هناك رجل يقوم بذلك *قصداً*. منح ماركوس كاسيوس فائدة الشك بافتراضه أن المغتصب اعتقد

1- *التأملات*، 9-27، 7-62، 6-59، 9-34.
2- *التأملات*، 3-4.

في مرحلة ما أنه كان يقوم بالصواب وكان مُخطئاً ببساطة. يقول في التأملات بأنه ينبغي أن تنظر إلى أفعال الآخرين من حيث الثنائية البسيطة: إما أنهم يقومون بالصواب، أو يرتكبون الخطأ، فإن كانوا يقومون بالصواب إذن عليك أن تتقبله ويمتنع عن الانزعاج منهم. تخلّ عن غضبك وتعلّم منهم. فعلى أي حال، لو كانوا يقومون بما هو خاطئ، عندها ينبغي أن تفترض أنه بسبب عدم معرفتهم شيء، وكما أشار سقراط فلا أحد يريد ارتكاب الأخطاء أو أن يُخدع، حيث إن جميع البشر أو الكائنات العقلية تتوارث الرغبة بالحقيقة. لذا فإن أخطأ حقاً بشأن ماهو صائب فينبغي أن تشعر بالأسى حيالهم.

الجميع يستاء من أن يُطلق عليهم لقب الفاسد أو غير الشريف. بعبارة أخرى فهم يعتقدون بأن ما يقومون به هو الصواب أو على الأقل غير مقبول، فمهما بدت النهاية خاطئة فهي منصفة في أذهانهم، وإن فكّرنا بالآخرين باستمرار بأنهم مُخطئين بدلاً من أن نفكّر بأنهم خبيثين ببساطة، وقد حُرموا من الحكمة أمام رغباتهم، فسنتعامل معهم برفق أكثر حتماً. لذلك يقول ماركوس أنك مهما ظننت بأن شخصاً ما قد أخطأ بحقك، عليك أولاً أن تضع بعين الاعتبار الأفكار الكامنة التي أخبروها بها عن الصواب والخطأ، وبمجرد أن تفهم ما يفكرون به فعلاً، فلن يكون أمامك أي عذر *لتُفاجأ* بأفعالهم، وهي ما ستُضعف مشاعر الغضب لديك بشكلٍ طبيعي.[1] تُجبر الأحكام الخاطئة الناس

1- *التأملات*، 7-63، 7-26.

تماماً كما يفعل المرض أو الجنون، ونتعلّم وضع علاوات لهذا النوع من الناس ومسامحتهم على ذلك الأساس، وبنفس الطريقة فإننا لا نحكم على الأطفال بقسوة عندما يرتكبون الأخطاء؛ لأنهم لا يفقهون شيئاً. بيد أن البالغين يرتبكون نفس الأخطاء الأخلاقية كالأطفال، فلا يودون أن يكونوا متكبرين، بل يتصرفون بتكبّر دون إدراك ولا قصد.

يعتقد ماركوس بأن بقية البشرية تستحق محبتنا بقدر ما هم أقرباؤنا، ومع ذلك فهم يستحقون تعاطفنا كذلك، ويقول بقدر ما هم جاهلون للخير والشر، فهذه إعاقة لا تقلّ حدة عن عمى البصر. إن أخطائنا الأخلاقية تقودنا إلى إشعال عواطف تخرج بسهولة عن السيطرة كالغضب. ينبغي أن نخبر أنفسنا بأن الآخرين مجبرون من قبل جهلهم ليتصرفوا على هذا النحو، وبالتالي نتخلّى عن غضبنا. عندما يواجه المرء شخصاً تبدو سلوكياته مذمومة، لذلك فقد نصح إبكتيتوس تلاميذه ببساطة أن يكرروا هذه القاعدة لأنفسهم: «لقد بدا صحيحاً بالنسبة له».[1]

4. لا أحد كامل، حتى أنت

إن تذكر أن الآخرين هم بشر، وهم ناقصين يُمكن أن يساعدك في استقبال النقد (أو المديح) منهم بطريقة متزنة أكثر وأقل عاطفية، وبطريقة مماثلة فإن تذكير نفسك بأنك لست كاملاً -ولا أحد منا كامل- كذلك يُمكن أن يساعدك في تخفيف مشاعر الغضب لديك. فمن المعايير المزدوجة أن ينتقد المرء الآخرين دون أن نعترف بنقصنا. لذلك

1- *التأملات*، 2-13، 10-30، المذكرات، 42.

فإن ماركوس يذكّر نفسه بأنه يقوم بالكثير من الأخطاء وهو تماماً مثل غيره في هذا الجانب، وفي الواقع فهو يوصي حينما تُسيء إلينا أخطاء الآخرين، فيجب أن نعاملها كإشارة للتوقف مباشرة وأن نلتفت إلى أنفسنا، وأن ننظر إلى الطرائق المشابهة التي نخطئ فيها.[1] إذ يقدّم ملاحظة سيكولوجية صريحة كثيراً، تتلخص في كونه كثيراً ما يمتنع عن ارتكاب الخطأ، فقط لأنه يخشى العواقب أو خوفه على سمعته. فيقول بأن ما يردعنا غالباً من ارتكاب الخطيئة هو وجود خطيئة أخرى (وهي فكرة أخرى تعود على الأقل إلى سقراط). يمتنع الكثير من الناس من ارتكاب الجرائم؛ لأنهم يخشون أن يُلقى القبض عليهم مثلاً، وليس لكونهم آثمين. لذا حتى وإن لم ننخرط في ارتكاب الأخطاء نفسها كالبقية، فقد تبقى هناك نفس النزعة. كان ماركوس ينوي أن يستمع إلى كاسيوس؛ لأنه بالرغم من كونه إمبراطوراً، فلم يعتبر نفسه فوق الشبهات.

ليس هناك معلّمون في الرواقية، حتى مؤسسي مدرسة زينو وخريسبيوس لا يزعمون كونهم حكماء بشكل مثالي، فهم يعتقدون بأننا جميعاً حمقى وآثمين وإلى حدٍ ما مستعبدين لعواطفنا. فالحكيم المثالي كامل بطبيعته، إلا أنه *افتراضي* مثالي، مثل فكرة المجتمع الطوباوي. من سخرية القدر بأن الغضب الشديد الذي نشعر به تجاه أولئك الذين يسيئون إلينا يُمكن أن يُرى بحد ذاته دليلاً على قابليتنا على ارتكاب

1- *التأملات*، 10-30.

الخطأ. إن غضبنا يُثبت بأننا قادرين كذلك على ارتكاب الخطأ تحت تأثير المشاعر الجارفة. فتذكّر أن انعدام العصمة من الخطأ هو أمر شائع جداً لدى البشر -حتى أنت- ويُمكن أن يقلل مشاعر الغضب، فحين تُشير إلى أحدهم بإصبعك في لحظة غضب تذكّر بأن ثلاثة أصابع من اليد نفسها تُشير باتجاهك.

5. لا يُمكن أن تتيقن أبداً من دوافع الآخرين

لا يُمكننا قراءة ما يدور في أذهان الآخرين، لذا يجب ألا نتسرع في الاستنتاجات عن نواياهم على أي حال، دون أن نعرف نوايا المرء لا يُمكننا أن نُجزم مطلقاً بأنهم يرتكبون أمراً خاطئاً. يُمكن للناس أن يقوموا بأفعالٍ تبدو سيئة لما يعتقدون أنها أسبابٌ جيدة. في الواقع كان ماركوس قاضياً متمرساً في المحكمة الرومانية، إضافةً إلى كونه يُحسن الحكم على الشخصية، فيذكّر نفسه بأن من الضروري أن يتعلم العديد من الأشياء المهمة عن الآخر قبل أن نصدر رأياً ثابتاً يتعلق بشخصياتهم ودوافعهم، وحتى عندها فإننا نبني استنتاجاتنا على الأرجحية. وبنفس الطريقة حين تعلّق الأمر بالحرب الأهلية أدرك ماركوس أن ليس بإمكانه مطلقاً أن يتيقن عما يجول في صدر كاسيوس.

بالنقيض، يفترض الغضب *قطعية* لا مبرر لها عن دوافع الآخرين. يُطلق المعالجون المعرفيون على هذه مغالطة «قراءة الأفكار»، حيث يقفز المرء إلى استنتاج دوافع الآخرين رغم أنهم محجوبة عنا دوماً إلى حد ما. ينبغي أن تبقى متفتحاً دوماً *لإمكانية* أن لا تكون نوايا

الآخرين خاطئة.[1] ضع نصب الاعتبار بأن هناك تفسيرات منطقية أخرى لأفعالهم، فأن تُبقي عقلك متفتحاً سيساعدك في تخفيف مشاعر الغضب لديك.

6. تذكّر بأننا سنموت جميعاً

يُخبر ماركوس نفسه بأن يُركز على تنقّل الأحداث - من طبيعة الأشياء، ويقترح تأمل واقع كونه والشخص الذي هو غاضب منه سيموتان في النهاية وسُينسى كلاً منهما. حين يُرى الأمر من هذا المنظور فلا يبدو بأنه يستحق الانزعاج من سلوكيات الآخرين، فلا شيء يدوم للأبد. فإذا كانت الأحداث ستبدو تافهة حين ننظر إليها في المستقبل، إذن لمَ يجب أن نهتم بها بشدة الآن؟ لا يعني هذا بأن ينبغي علينا ألا نفعل شيئاً، فبالطبع عندما نحافظ على رباطة جأشنا، بإمكاننا عندها أن نخطط لاستجابنا بشكل أفضل وبالتالي نتصرف بناءً عليه. لم يبقَ ماركوس مكتوف اليدين عندما حرّض كاسيوس على إشعال الحرب الأهلية، بل سارع بحشد جيشٍ ضخم ضد كاسيوس، ولم يسمح للخوف أو الغضب بأن يؤثر على حكمه بالقيام بذلك.

يرجح بأن *التأملات* كُتبت قبل الحرب الأهلية، ولكن حين نشبت الحرب تبنّى ماركوس على الأرجح نفس التصرف الفلسفي تجاه تمرّد كاسيوس. يقول تذكّر بأن هذه اللحظة ستمضي قريباً، وستتغير الأمور حتماً.

1- *التأملات*، 9-33.

كما سنرى فقد انطفأت الحرب الأهلية خلال فترة قصيرة. ليست هنالك تماثيل باقية لآفيديوس كاسيوس، حتى أن القليل من الناس يعرفونه اليوم رغم أنه كان إمبراطوراً لروما *فعلياً* ولو لبضعة أشهر فقط. على أي حال، سوف يُنسى ماركوس أوريليوس كذلك ذات يوم، فطالما وضع هذه الفكرة نصب الاعتبار عند صنع القرارات؛ إذ ذكّر نفسه بألا يقلق حيال حكم الأجيال المستقبلية عليه، بل بأن يقوم بما يوصي به العقل في الاتجاه الصحيح. فحين نتذكّر بأن لاشيء يدوم للأبد، لا يستحق الأمر أن يكون المرء غاضباً من غيره.

7. أحكامنا هي ما تُكدرنا

ليس من المفاجئ أن يُدرج ماركوس إحدى أفضل الأساليب الرواقية على الإطلاق ربما، وهو ما أطلقنا عليه التباعد المعرفي. حين تكون غاضباً ذكّر نفسك بأن الأشياء ليست هي ما تُكدر الناس، بل الأحكام التي نصدرها تجاهها. إن كان بإمكانك أن تتخلى عن إطلاق أحكام القيمة، وتتوقف عن نعت تصرفات الآخرين «بالفظيعة»، عندها سيندثر غضبك. بلا شك أشار سينيكا إلى أن هناك مشاعر أولية للغضب لا نستطيع السيطرة عليها، وهي ما يُطلق عليها الرواقيون العواطف البدائية (pro patheiai). نحن نتشارك ردات الفعل العاطفية هذه مع الحيوانات الأخرى إلى حدٍ ما، لذا فهي حتمية وطبيعية، مثل وصف غيليوم للتوتر الذي أُصيب به الأستاذ الرواقي وسط العاصفة. يقول ماركوس بأن الأمر يرجع إليك لو كنت لا تزال غاضباً. إننا لا نُسيطر

على ردة فعلنا الأولى الأولية، بل نسيطر على كيفية تجاوبنا معها: *ليس المهم ما يحدث أولاً، بل ما ستفعل تالياً.*

كيف يُمكن أن تتعلم وقف واكتساب التباعد المعرفي من مشاعر الغضب الأولى التي تتولد لديك بدلاً من أن تنساق وراءها؟ يقول ماركوس أن إدراك أفعال الآخرين لا يُمكن أن يؤذي شخصيتك. فكل ما يهم فعلاً في الحياة هو سواء كنت شخصاً صالحاً أم سيئ، فالأمر يعود إليك وحدك. يُمكن للآخرين أن يُلحقوا الضرر بأملاكك أو جسدك، ولكن لا يُمكنهم أن يُؤذوا شخصيتك مالم تسمح لهم بذلك. يقول ماركوس إذا أزلت فكرة «لقد تضررت»، فسيزول حكم الضرر، عندها يكون الأذى نفسه قد أُزيل.[1] في كثير من الأحيان أن تُذكّر نفسك بأن ليست الأحداث هي ما تُكدرنا وتغضبنا بل الأحكام التي نُصدرها حيالها، فهذا كافٍ لإضعاف قبضة الغضب عليك.

8. الغضب يلحق بنا ضرراً أكثر مما ينفعنا

كثيراً ما يربط ماركوس اكتساب التباعد المعرفي بالأسلوب التالي الذي أطلقنا عليه اسم التحليل الوظيفي. فكّر بعواقب الاستجابة للغضب وقارن بينها وبين عواقب الاستجابة بهدوء وعقلانية، وربما بتعاطف ورفق، وبالمقابل ذكّر نفسك فقط بأن الغضب لا ينفع أكثر من كونه ضاراً. أحب الرواقيون أن يتفكّروا كيف يبدو الغضب قبيحاً ومضاداً للطبيعة، فيبدو مقطباً ومتجهم ويتحوّل وجهه إلى الأحمر الداكن من

1- *التأملات*، 4-7.

شدة الغضب، كالشخص الذي يُعاني آلام مرض مرعب.[1] ينظر ماركوس إلى بشاعة الغضب العميقة كإشارة إلى كونه مضاداً للعقل والطبيعة.

أضف إلى ذلك إلى أين يصب بنا الغضب؟ فهو غالباً مايكون *عاجزاً* كلياً. يقول ماركوس: ضع نصب عينيك بأنك حتى لو انفجرت من الغيظ، فسوف يمضون على سنتهم ويعملون على شاكلتهم.[2] والأسوأ من ذلك هو أن الغضب ليس عقيماً فحسب، بل *ذا مردود عكسي*، ويعلق بأنه كثيراً ما يتطلب الأمر بذل مجهودٍ أكبر للتعامل مع عواقب فقدان أعصابنا أكثر مما يتطلبه لتحمّل تصرفاتنا عند الغضب. يعتقد الرواقيون بأننا نشعر بالإهانة؛ لأننا نفترض أن أفعال الآخرين تهدد اهتماماتنا بطريقةٍ ما، وعلى كل، بمجرّد أن تفكّر بأن غضبك هو *أكبر* تهديد لك من الأمر الذي يجعلك غاضباً، ثم تبدأ حتماً بإضعاف قبضته.

إن الغضب حول ما يتصوره المرء من إهانات يؤذينا أكثر من الإهانات نفسها، حتى أنه أكثر جوهرية. إن أفعال الآخرين خارجية بالنسبة لنا ولا يُمكن أن تمسّ شخصيتنا، بل يحولنا غضبنا إلى شخص آخر، تقريباً يحولنا كالحيوانات، وبالنسبة إلى الرواقيين فهو الأذى الأعظم. لذلك يذكّر ماركوس نفسه بأن خطيئة شخصٍ آخر لا يُمكن أن تخترق شخصيتك، مالم تسمح له بذلك. من سخرية القدر أن الغضب مؤذٍ جداً لمن يعيشه رغم أن لديه القوة لإيقافه.[3] ينبغي أن تكون أولويتك

1- *التأملات*، 7-24.

2- *التأملات*، 8-4.

3- *التأملات*، 8-55، 7-71.

الأولى في جميع الحالات هي القيام بشيء حيال غضبك قبل أن تحاول القيام بأي شيء يتعلق بالأحداث التي تسببت بإشعاله.

خلال *التأملات* يعبّر ماركوس عن هذه الفكرة تكراراً بطريقة أخرى عبر تذكير نفسه بترك الخطأ للمخطئ: «هل يُسيء الآخر إلي؟ فهذا شأنه، وليس شأني». فيقول بأن المذنب يذنب في حق نفسه، والظالم يظلم نفسه لأنه يجعلها آثمة، فالمذنب يؤذي شخصيته ولا يجب أن تنضم إلى تعاسته بإصدار أحكام القيمة التي أساءت إليك وأذاك بها.[1]

مرة أخرى من المغري أن نتخيّل بأن ماركوس كان يفكر بخصومه مثل كاسيوس حين كان ينذر نفسه بألا يكن نفس المشاعر التي يكنها أعداءه له، وبالمثل لا تحكم على الأمور كما يحكم عليها من آذاك، أو يريدك أن تحكم. باختصار، فأن تأبى أن تكون مثل من أساء إليك هو خير انتقام.[2] يقول ماركوس إن كان هناك من يكرهك فيه مشكلتهم، ويجب أن يكون مصدر اهتمامك الوحيد هو تجنّب القيام بأي شيء *لتستحق* أن يتم كرهك.

9. وهبتنا الطبيعة الفضائل لمواجهة الغضب

يوصي ماركوس كذلك بتطبيق أسلوبٍ رواقي مألوف آخر للتعامل مع الغضب، وهو ما أطلقنا عليه تأمل الفضيلة. يجب أن تسأل نفسك ما الفضيلة أو القدرة التي وهبتك إياها الطبيعة لتتعايش مع الموقف

1- *التأملات*، 5-25، 9-4، 9-20.

2- *التأملات*، 7-65، 4-11، 6-6.

الذي تواجهه. هنالك العديد من الأسئلة المقاربة التي يمكنك طرحها أيضاً: كيف يتعايش الأشخاص الآخرين مع الغضب؟ ما الذي قد يفعله قدواتك؟ ما الذي *يعجبك* فيما يفعله الأشخاص الآخرين حينما يواجهون مواقفاً تجعل المرء يفقد أعصابه؟ يقول ماركوس أنه ينبغي أن تتقبل وجود الخطأ في العالم لا محالة، ثم تساءل «ما الفضيلة التي وهبتها الطبيعة للمرء استجابةً للخطيئة التي تنظر إليها؟»، ثم يوضّح هذه النقطة بمقارنة الفضائل بالعلاجات التي تصفها الطبيعة «ترياقاً» الرذيلة.[1]

إن الدواء الرئيسي للغضب بالنسبة لماركوس هو فضيلة *الرفق* الرواقية، التي تشكّل *العدالة* أساس الفضيلة الاجتماعية إلى جانب *النزاهة*، حيث نظر الرواقيون إلى الغضب كرغبةٍ *لإيذاء* الآخرين، بينما الرفق هو العكس تماماً: فهي حسن النية تجاه الآخرين والرغبة *لمساعدتهم*. على أي حال، فما يفعله الآخرين لا يعود إليك قطعاً، لذا علينا أن نمارس الرفق وحسن النية تجاه الآخرين ونمارس المبدأ التحفظي في أذهاننا بإضافة تنبيه «التكيف مع المصير». مثل رامي السهام لكاتو، فينبغي أن يصوّب الرواقي نحو الهدف (نفع الآخرين)، ولكن يتعين عليه أن يكون راضياً إذا تصرف برفق وينوي قبول النجاح والفشل باتزان.

في الواقع يضرب ماركوس مثالاً خاصاً لما يعنيه بوصف مواجهة خيالية مع شخصٍ كان يختبر صبره أمام عدوانيتهم، ويتخيّل بلطف تشجيع الشخص على السير نحو الطريق القويم بالاستجابة على

1- *التأملات*، 9-42.

أساس «لا يا بُني، لقد خُلقنا لأغراضٍ أخرى، ولن أتضرر بأية طريقة، بل أنت من يؤذي نفسه». يقول ماركوس بأنه ينبغي علينا أن نتحدث إليهم بلطف، وأن نذكرهم بأن البشر خلقوا ليعيشوا معاً في مجتمع واحد، مثل النحل وغيرها من الحيوانات الجماعية، وليس ليكونوا على خلاف مع بعضهم البعض. لا ينبغي أن نتحدث بسخرية أو أن يتضمن حديثنا توبيخاتٍ قاسية، بل بأن نرد بعطف قلوبنا ولطفها. ينبغي أن نكون بسطاء وصريحين وألا نلقي عليهم محاضرات وكأنهم في كراسي المدرسة أو كأننا نحاول إبهار المتفرجين، فمن المغري أن نتعجب مرة أخرى لو كان ماركوس يفكّر كيف ينبغي أن نتحدث إلى الرجال من أمثال كاسيوس أو حتى ابنه كومودوس.

بالنسبة إلى الرواقيين فاللطف أولاً وأخيراً يعني تعليمك الآخرين أو ترغب أن يصبحوا حكماء، خالين من الخطايا والرغبات. فهو رغبة لتحويل الأعداء إلى أصدقاء، والتكيف مع المصير. إن مثال ماركوس على التصرف بلطف ينطوي في الواقع على تعليم الآخر بأهم استراتيجيتين ذكرهما مسبقاً:

1. الغضب يلحق بنا ضرراً أكبر من الشخص الذي أغضبنا.

2. البشر مخلوقاتٌ اجتماعية أساساً، ولم تهدف الطبيعة ليعادي أحدنا الآخر، بل ليأخذ كل منا بيد الآخر.

فهو ينظر إلى هذه الطريقة كثنائية أخرى: إما باستطاعتنا أن نعلّم الآخر ونغيّر آرائهم أو لا نستطيع، فإن كان باستطاعتنا أن نعلّمهم

بطريقةٍ أفضل، فعلينا إذن أن نقوم بذلك، أما إن لم يكن باستطاعتنا ذلك فيجب أن نتقبّل الواقع دون أن نغضب. لذلك يولي ماركوس اهتماماً بالغاً للشخص الذي أغضبه، ويفكّر بطرائق لبقة تؤلف بينهما. فهل تعلّم هذا من حديث روستيكوس والآخرين إليه، مصححاً سلوكه في صباه؟

10. من الجنون أن تتوقع أن يكون الآخرين مثاليين

يصف ماركوس هذه الإستراتيجيات التسعة بهدايا قائد ربات الفنون أبوللو، حيث يقول أن ينبغي أن نضعها نصب الاعتبار، ويضيف نصيحة أخرى من قائد ربات الفنون نفسه: أن تتوقع من الأشرار بألا يقوموا بأمر سيء فهو ضرب من الجنون؛ لأنها أمنية مستحيلة. أضف إلى ذلك أن تتقبل أخطاءهم نحو الآخرين، بينما أن تتوقع منهم ألا يخطئوا بحقك فهو أمر أحمق وغير واعٍ.

الإستراتيجية الأخيرة هي عن الحتمية الرواقية: فالرجل الحكيم الذين ينظر إلى العالم بعقلانية لا يُفاجئون مطلقاً بأي شيء في الحياة، وهو نوعٌ معياري آخر من الجدال الرواقي. إننا نعلم مسبقاً بأن هناك أخيرا وأشرار في العالم، فالأشرار يرتبطون بالأشياء السيئة، لذلك فمن غير المنطقي أن نتوقع العكس. «من الجنون أن تسعى وراء المستحيلات، ولكن يستحيل أن يتصرف الأشرار خلاف ذلك». من الحماقة أن تتمنى ألا يقوم الأشرار بأي شيء خاطئ، مثل التمنّي من الرضيع ألا يبكي والغضب منهم إن قاموا بذلك.[1] يُمكننا تخيل أن ماكوس قد أعد العدة

1- *التأملات*، 5-15، 12-16.

لخيانة كاسيوس بهذه الطريقة. كان مجلس الشيوخ مصدوماً ومتفاجئاً، وردة فعلهم المتعجّلة جعلت الحرب الأهلية أكثر احتمالاً، وبالنقيض تجاوب ماركوس بهدوء وثقة وكأنه توقّع حدوث هذه الأشياء في الحياة.

يقول الناس «لا أصدق هذا!» حين يكونون منزعجين، ولكن في العادة فهم يصفون الأشياء العامة في الحياة، مثل الخيانة، أو الخداع، أو الإهانات. أدرك الرواقيون بأن المفاجأة من هذا المنطلق ليست صحيحة كلياً ونبالغ بردة فعلنا العاطفية دون مبرر، وبالنقيض قد يقول أي امرئ ذا سلوكٍ فلسفي: «هذا ليس مفاجئاً، فهذه الأشياء قابلة للحدوث، هذه سنة الحياة (c'est la vie)». يقول ماركوس لنفسه بأن «كل ما يحدث فهو معتادٌ ومألوف كالزهر في الربيع والفاكهة في الصيف»، حتى الافتراء والتآمر. فحين نتفاجأ بأن شريراً ما يتصرف بسوء، عندها الحق أن نلوم أنفسنا على توقّع المستحيل.[1] يُمكننا أن نتوقع بسهولة نوعية الأخطاء التي يقوم بها الناس، على الأقل بشكلٍ عام، ولكن عندما تحدث في الواقع، فإننا نتصرف بالتالي وكأنه أمرٌ صادم. ينبغي أن تتعلّم سؤال نفسك هذا السؤال البلاغي فوراً حين يُسيء إليك سلوك شخصٍ وقح: «هل من الممكن بألا يوجد البغيضون في العالم؟» بالطبع لا، لذا تذكّر بألا تطلب المستحيل وطبّق هذا الأسلوب على جميع أنواع الأخطاء. يعتقد ماركوس بأنك ستكون قادراً على إظهار اللطف

1- *التأملات*، 4-44، 9-42.

تجاه الآخرين إن تركت الصدمة المختلقة والمفاجئة جانباً، وتبنّي سلوكاً فلسفياً أكثر لمواجهة الرذيلة.

استخدم ماركوس الهدايا العشر هذه من أبوللو ليتعايش مع الغضب، ومن خلال *التأملات* فهو يعود مراراً وتكراراً إلى الأساليب الموجودة في القائمة:

من الغريب أن يحب المرء حتى من يزلّون ويسقطون، ويتبين ذلك إذا ما أخذت باعتبارك حين يخطئون أن البشر إخوة، وأنهم يخطئون عن جهل وليس عن عمد، وأن الموت لا يلبث أن يطويك ويطويهم. والأهم أن المخطئ لم يضرك، ولم يجعل (عقلك الموجه) في وضع أسوأ ما كان عليه من قبل.[1]

من الواضح أن هذه التكيتكات مستمدة من هدايا أبوللو العشرة، على النحو التالي:

فعلامَ أنت ساخط؟ على اللؤم البشري؟ تذكّر أن الكائنات العاقلة قد خُلقت من أجل بعضها البعض، وأن الصفح جزء من العدل، وأن الناس تفعل الشر عن غير عمد. وأذكر كم من الناس قد قضوا حياتهم في عداوة وشك وبغضاء وحرب معلنة، ثم لفتهم الأكفان وصاروا رماداً، كُفّ عن لجاجتك.[2]

1- *التأملات*، 7-22.

2- التأملات، 4-3.

على أي حال، فالإستراتيجية التي يعتمد عليها ماركوس بشكل كبير عند التعايش مع الغضب هي هدية أبوللو وربات الفنون الأولى: فهو يذكّر نفسه بأن ينظر إلى الآخرين على أنهم إخوته البشر، وأن الطبيعة قد خُلقت لأجل أن يعمل البشر يداً بيد. يجب أن ننظر إلى الجميع على أنهم أقرباؤنا وإخوتنا، حتى أعداؤنا. فمن واجبنا أن نتعلّم العيش معهم بوفاق لتسير حياتنا بسلاسة، وإن حاولوا معارضتنا.

عقب سرد هدايا أبوللو العشرة، يذكّر ماركوس نفسه أيضاً بأن يمتلك هذا المبدأ في متناول يده عندما يستشعر أنه يكاد يفقد أعصابه: «ليس من الشجاعة أن تكون غاضباً، بل التصرف الكيس والمتسامح هو أكثر شجاعة لأنه من سمات البشر». هذا مذهل؛ لأننا وكما شاهدنا، أساء كاسيوس إليه كما يُقال حين ناداه «عجوز فيلسوفة»، فقد أراد أن يلمح إلى كون ماركوس ضعيفاً، بيد أن ماركوس آمن بأن الشخص القادر على ممارسة الكياسة والتسامح في وجه الاستفزاز هو أقوى وأكثر شجاعةً في الحقيقة من الأشخاص الذين يطلقون غضبهم، مثلما اقترف كاسيوس. حيث إن الأشخاص مثل كاسيوس كثيراً ما يخلطون بين شعور الغضب هذا والقوة، بينما نظر الرواقيون إليه كعلامة للضعف. وهو ما يعود بنا إلى قصتنا: *ماذا كانت نتيجة الحرب الأهلية بين الصقر كاسيوس والحمامة ماركوس؟*

المسيرة تجاه الجنوب الشرقي وموت كاسيوس

باستخدام التأملات اليومية كهذه حافظ ماركوس على رباطة جأشه المشهورة في وجه تمرّد كاسيوس، فقد علّمته الفلسفة بأن يترقب الأحداث مثل ظهور ما قد يكون مغتصباً. والآن كفيلسوف رواقي آن الأوان *ليوّفق* بين القبول والفعل، بينما يسير بإتجاه حربٍ أخرى بعيداً عن دياره. أصبحت القوات تنظر إليه شيئاً فشيئاً كشخصٍ مبارك وربّاني، فهم يتواضعون حقاً بسلوكه الهادئ عندما يواجه المحن حتى مع وقوع سلسلة الخيانات العظمى هذه.

غدت روما في حالة هستيرية عقب الأخبار التي وردت عن تمرّد كاسيوس، وما زاد الأمر سوءاً هو تجاوب مجلس الشيوخ التلقائي، فالشعب مذعور من احتلال كاسيوس لروما في غياب ماركوس، ونهب المدينة كاملاً إنتقاماً منه. أُرسل ماركوس فاليريوس ماكسيميانوس (Marcus Valerius Maximianus) أحد كبار ضباط ماركوس في الحدود الشمالية ليتقدم للإشتباك مع فيالق كاسيوس في سوريا مع فوج فرسان بقوة عشرين ألف مقاتل، كما أرسل ماركوس القائد العسكري البارز فيتيوس سابينيانوس (Vettius Sabinianus) مع فصيلة من بانونيا لحماية روما في حال تقدّم قوات العدو إلى إيطاليا.

في البداية يبدو كاسيوس في موقف قوي، ومع الفيالق السورية تحت إمرته وانضمام مصر سلة خبز الإمبراطورية لأهدافه، بدأ الآخرين بدعمه. ومع فشل دعم ثورته في التوسّع شمال سوريا، بقيت الفيالق

في كبادوكيا وبيثينيا موالية لماركوس أوريليوس، كما أبقى ماركوس دعم مجلس الشيوخ الروماني كلياً. بقي كاسيوس في قيادة سبعة فيالق: ثلاثة في سوريا، واثنتين في يهودا الرومانية، وواحدة في بلاد العرب، وواحدة في مصر. على أية حال، فإن عددهم أقل من ثلث القوات الباقية تحت قيادة ماركوس في أرجاء الإمبراطورية، علاوةً على أن فيالق ماركوس الشمالية جبّارة وتتألف من قدامى المحاربين المنضبطين والمرموقين، بينما لاتزال الفيالق التي يقودها كاسيوس ضعيفة وهشة رغم محاولاته الوحشية لفرض الانضباط.

الآن، وتحديداً بعد ثلاثة أشهر وستة أيام من إعلان كاسيوس إمبراطوراً، وبينما يسير جيش ماركوس الرئيسي باتجاه سوريا، يصل رسولٌ آخر بأخبارٍ صادمة: بينما كان كاسيوس يسير في مخيمه، أصيب كاسيوس في هجومٍ على يد سنتوريون يُدعى أنطونيوس (Antonius)، الذي حمله من على ظهر الحصان، وغرس النصل في عنقه بينما كان يجري خيله ماضياً. أُصيب كاسيوس بشدة وبالكاد فلت بحياته، وعلى أي حال، انضم ضابط فرسان مبتدئ إلى المكيدة، وقام هذين الضابطين معاً بقطع رأس الإمبراطور المُنصّب حديثاً، وهما في الطريق لتسليمه ماركوس في كيس.

انتهت ثورة كاسيوس بنهايةٍ مفاجئة بعد أن اكتشفت فيالقه أن ماركوس على قيد الحياة وهو في طريقه إليهم. الآن وبعد مرور عدة أيام، وصل ماركوس ورفيقه بالدليل المروع على نهاية المغتصب، ثم

يصرفهم ماركوس بعيداً رافضاً النظر إلى الرأس المقطوع للرجل الذي كان صديقه وحليفه ذات يوم، ويأمرهم بدفنه. رغم أن قوات ماركوس كانت في غاية البهجة، إلا أنه لا يحتفل. بمسامحة الفيالق المتمردة فقد وقّع مذكرة وفاة كاسيوس دون قصد. ببساطة لم يعد لدى رجال كاسيوس أية أسباب لمحاربة الجيش المتفوق الذي كان في طريقه إليهم من الشمال، فالشيء الوحيد الذي كان يحول بينهم وبين حصولهم العفو كان كاسيوس الذي رفض التنحي، وهكذا حُسم مصيره.

اعتُرف ماركوس إمبراطوراً وحيد مرة أخرى في أرجاء الإمبراطورية في شهر يوليو 175م، وحصل كاسيوس على السمعة التي اشتهر فيها بقسوته، وتقلّبه، وغير جدير بالثقة، وفي نهاية المطاف أعاد رجاله نفس المعاملة القاسية التي أظهرها لهم على مدى السنين. أثبت التاريخ أن نهاية هذا النهج التسّلطي ذا نتائج عكسية، وبالنقيض عُرف ماركوس بثباته وإخلاصه، فعندما سددت فيالقه في كبادوكيا عيناً بولائهم الثابت، عندها ضمن النصر. كافأ ماركوس الفيلق الثاني عشر المعروف بالصاعقة بلقب «الثابتون قطعاً» أو باللاتينية (Certa Constans)، والفيلق الخامس عشر المعروف بفيلق أبوللو بلقب «الأوفياء والمخلصين» أو (Pia Fidelis) باللاتينية. بالمقابل حاول كاسيوس إفزاع وإجبار رجاله للمخاطرة ليفدوه بحياتهم، ومع ظهور علامة الخطر الأولى انقلبوا جميعاً ضده.

بعد انتهاء الحرب الأهلية في سوريا، لم يتخذ ماركوس تدابير صارمة ضد أسرة كاسيوس أو الحلفاء؛ إذ أمر بتنفيذ حكم الإعدام على بضع

رجال ممن شاركوا في المخطط وارتكبوا جرائم إضافية. وكما تم الاتفاق لم يُعاقب الفيالق التي كانت تحت إمرة كاسيوس، ولكن أمر بإعادتهم إلى مواقعهم العادية، كما أعفى عن المدن التي وقفت إلى جانب كاسيوس. في الواقع، كتب ماركوس رسالة إلى «أعضاء المجلس المشرّفين» بمجلس الشيوخ والتمس منهم التصرف برأفة إزاء من اشتركوا في ثورة كاسيوس؛ إذ طلب منهم بألا يُعاقب أي سيناتور، وألا يُعدم أي رجلٍ من ذوي الأصول النبيلة، وبأن يعود المنفيون إلى الديار، وأن يتم إعادة البضائع لأصحابها. كان المتواطئون مع كاسيوس محميين من أي نوعٍ من العقاب أو الأذى، فقال: «أتمنى لو أستطيع أن أستدعي المدان كذلك من قبره». فعُفي عن أبناء كاسيوس إلى جانب صهره وزوجته؛ لأنهم لم يقوموا بأي شيء خاطئ. حتى أن ماركوس ذهب إلى أبعد من ذلك وأمر بأن يعيشوا تحت حمايته، وأن يكونوا أحراراً للترحل والسفر وأن يتمتعوا بثروة كاسيوس التي تُقسّم بالعدل بينهم. فقد تمنى أن يتمكن من قول ذلك لأولئك الذين لقوا مصرعهم *أثناء* الثورة نتيجةً لها: ألا يكون هناك مطاردات للسحرة أو الانتقام بعدها. والآن كومودوس يرافقه إلى سوريا ومصر، وقد أوصى به ماركوس وريثاً شرعياً أمام الفيالق قبل أن يعودوا أدراجهم في النهاية إلى روما.

بلا شك أراد ماركوس أن يستعيد السلام في روما بسرعة ليعود إلى الحدود الشمالية، حيث لا يزال أمامه الكثير من الأعمال لينجزها، لذلك أظهر العفو تجاه الشيوخ الذين دعموا كاسيس. في البداية ارتأى

من الضروري أن يجول المقاطعات الشرقية لاستعادة النظام فيها، وبالتأكيد فقد ازدادت شعبيته نتيجة لذلك إلى حد كبير، حتى أنه قيل لنا بأن الناس استمدوا الإلهام منه لاعتناق جوانب فلسفته الرواقية.

توفيت الإمبراطورة فاوستينا في ربيع عام 176م خلال نصف عام من القضاء على الثورة. كانت هناك إشاعات دارجة تقول بأنها انتحرت بسبب اشتراكها مع آفيديوس كاسيوس. فقد حظيت بتقديرٍ رفيع من ماركوس الذي ألّهها عقب وفاتها، وبقيت شخصية مشهورة جداً رغم كل الثرثرة التي قيلت عن تواطئها المزعوم. نُصّب كومودوس قنصلاً بعد مرور فترة غير طويلة من موت فاوستينا، ومن ثم إمبراطوراً شريكاً لماركوس في عام 177 م. بعد وفاة ماركوس بفترة قصيرة تجاهل كومودوس أوامر والده عن منح العفو فأمر ملاحقة نسل كاسيوس وحرقهم أحياء كخونة.

(8)
الموت والمنظر من فوق

17 مارس 180 م في فيندوبونا. يومئ الإمبراطور لحارسه ليقترب منه، ثم يهمس قائلاً: اذهب إلى الشمس المشرقة لأن شمسي غاربة. تلفظ ماركوس بهذه العبارات بشق الأنفس، بينما يلمح الخوف في عينيّ الضابط الشاب. تردّد الشاب للحظة قبل أن يومئ بغرابة استئذاناً للرجوع إلى موقعه على مدخل المقر الإمبراطوري. غادر الحارس وسحب ماركوس الغطاء فوق رأسه، ثم تقلّب غير مرتاح وكأنها المرة الأخيرة التي سيرقد فيها، فقد كان يشعر بدنو الموت منه من كل جهة. كم سيكون سهلاً أن يصبح نسياً منسياً ويتحرر من الألم والانزعاج للمرة الأولى وللأبد. كان الطاعون ينهش أحشاء جسده الضعيف العجوز، فلم يتناول شيئاً منذ أيام وكان ينهك نفسه بالصيام. والآن مع مغيب الشمس كل شيءٍ هادئ جداً، وهاهما جفناه يغمضان رغم الألم الذي يبقيه مستيقظاً. كان الإمبراطور يفقد وعيه ويستعيده، لكنه لا يموت.

يفكر في قرارة نفسه «عيناك تشعران بالثقل الآن، وقد حان الوقت لتغمضهما». بدأ شعور الوعي الجميل يحل زاحفاً حوله...

لابد وأنني غفوت أو فقدت الوعي مجدداً، ولا يمكنني أن أعرف ما إن كانت عيناي مغمضتين أو مفتوحتين، فكل شيءٍ مظلم. سيبزغ الفجر قريباً وستغرد العصافير، وقد حلّ الربيع وتدفقت الجداول وستجري مياهها في النهر العظيم مروراً بالمخيم في الخارج.

يتصور الجنود روح الدانوب كإله نهرٍ قديم، وهو يقدم لنا درساً بصمت فقط إن توقفنا للإصغاء: *كل الأشياء تتغير ولا تدوم*. لا يمكنك أن تخطو للنهر نفسه مرتين، وقال هيراقليطس ذات مرة: لأن المياه الجديدة تجري باستمرار من خلاله. فالطبيعة نفسها سيلٌ منجرف تماماً كالدانوب تجرف كل شيء معها في جدولها، وما إن يتكون شيء أعظم من النهر حتى يجرفه نهر الزمن العظيم مجدداً؛ ليحمل شيئاً آخر نحو الأفق. فالماضي البعيد المنسي يقبع الآن هناك في المنبع بعيداً عني، والمصب ينتظر ظلام المستقبل اللا محدود والمختفي عن الأنظار.

لن أكون بحاجة إلى أدويتي أو طبيبي مرة أخرى، فقد ارتحت من هذه الجلبة، وقد حان الوقت لأدع النهر يجرفني بعيداً كذلك. فالتغيير حياة وموت معاً. يُمكننا أن نحاول إيقاف المحتوم، إنما لا يُمكننا الهروب منه مطلقاً، فهي لعبة غير مجدية.

مع اللحوم والمشروبات والتعويذات السحرية

لننتقل جانب النهر ونبقى بأمان بعيداً عن الموت.[1]

1- يوربيديس، *المتوسّلون*.

بالنظر إلى الوراء، يتضح لي الآن الرجال أكثر مما قبل بأن حياة معظم البشر هي مآسي من صنيعهم. فالبشر يتركون أنفسهم إما لينفخهم الكبرياء أو يحيط بهم العذاب، وكل شيء يقلقون حياله هو ضعيف، وتافه، وزائل. فليس لدينا مكان نقف فيه بثبات، فوسط سيل الأمور التي تتدفق سريعاً، فليس هناك شيءٌ مضمون يُمكن أن نستثمر آمالنا فيه.

كذلك قد تفقد قلبك لإحدى الطيور الصغيرة التي تبني أعشاشها بالقرب من ضفة النهر، هذا ما اعتدت قوله. وحالما تأسرك ستحلّق بعيداً وتختفي عن الأنظار. ذات مرة وقع قلبي لطيوري الصغيرة، وأسميتهم صيصاني في عشهم: ثلاثة عشر فتى وفتاة، أهدتني إياهم فاوستينا. والآن بقي كومودوس فقط وأربعة من الفتيات والحزن يعتلي وجوههم ويبكونني. أما البقية فقد غادروا صغاراً منذ زمن بعيد، في البداية بكيت بشدة إلا أن الرواقيين علّموني كيف أحب أطفالي وأتحمل فقدانهم حين سلبتهم الطبيعة مني. وحين كنت أبكي ولديّ التوأم واساني أبوللونيوس بصبر وساعدني باستعادة رباطة جأشي بهدوء، فمن الطبيعي أن -نبكي- حتى بعض الحيوانات تبكي لفقدان صغارها. ولكن هناك من يتجاوز حواجز الحزن الطبيعية، ويدع نفسه لتجرفه الأفكار السوداوية ومشاعر الكآبة كلياً. أما الرجل الحكيم فهو يتقبل ألمه ويتحمّله ولا يضيف إليه شيئاً.

كما أخذت الطبيعة مني ابني الحبيب ماركوس آنيوس فينوس (Marcus Annius Verus) قبل بفترة ليست بالطويلة منذ وفاة أخي

لوسيوس، وأسميته بالاسم الذي حملته في طفولتي وتناقلته الأجيال في عائلتي. نزف ابني الصغير ماركوس حتى الموت على طاولة الطبيب، بينما كانوا يستأصلون ورماً أسفل أذنه. كان باستطاعتي الحزن خمسة أيام فقط قبل أن أغادر روما لأخوض الحرب في بانونيا، بعدها كان أبوللونيوس يذكرني بمقولة لإبكتيتوس: «إن الرجل المجنون فقط هو من يبحث عن التين في الشتاء»، وهذا هو الشخص الذي يتوق للطفل تقرضه إياه الطبيعة ثم تأخذه منه. فقد أحببتهم بكل السبل، إلا أنني تعلمت أيضاً أن أتقبل بأنهم فانون.

الأوراق التي تنثرها الرياح على

الأرض هي تماماً كأجيال البشر.[1]

وما كان أبنائي سوى كالأوراق؟ فقد جاؤوا مع الربيع وسفعهم الشتاء، عندها كبر الآخرين ليحلوا محلهم. أردت أن احتفظ بهم للأبد بالرغم من أنني لطالما علمت بأنهم عرضة للموت، ومع ذلك يصيح القلب «إلهي اجعل طفلي آمنا!» مثل العين التي تريد أن تحدّق فقط على المناظر التي تسرّها وترفض تقبّل تغير جميع الأشياء، سواء شاء أم أبى.

ينظر الرجل الحكيم إلى الحياة والموت كوجهين لنفس العملة، فعندما أُبلغ زينوفون أحد طلاب سقراط النجباء بسقوط ابنه قتيلاً في المعركة، ما الذي قاله؟ «عرفت بأن ابني سيموت». فتمسّك بثبات بمبدأ أن ما يُولد لابد وأن يموت أيضاً. كان لدي دليل بهذا منذ سن مبكرة عندما

1- يوربيديس، *المتوسّلون*.

فقدت والدي آنيوس فيروس حين كنت طفلاً. بالكاد عرفته عدا خلال صيته كرجلٍ متواضع وصالح. دفنته أمي وعندما حان الوقت جاء دوري لأدفنها. دفن أبي بالتبني الإمبراطور أنطونيوس زوجته الإمبراطورة، ثم جاء الوقت الذين وضعناه فيه أنا وأخي لوسيوس في قبره وشعرنا بالحزن عليه. ثم توفي أخي أُمبراطور لوسيوس بشكل مفاجئي نوعاً ما ودفنته كذلك، وفي النهاية دفنت محبوبتي الإمبراطورة فاوستينا، وقريباً -سأجتمع- معها حين يدفن رفاتي في ضريح هادريان العظيم على ضفاف التيبر. سيلقي أصدقائي قصائد المدح عني ويذكروا الناس بأن ماركوس أوريليوس لم يمت بل عاد إلى الطبيعة. ستغرب الشمس هذا المساء وسأغيب معها، وغداً ستشرق شمس أخرى ومعها شخصٌ آخر يحل محلي.

وأخيراً قد وصلت أيها الموت يا صديقي القديم، يُمكنني طبعاً أن أدعوك صديقاً، لقد كنت ضيفي عدة مرات، وبعد كلٍّ رحبت بك في بوابات مخيلتي. كم مرة رافقتني فيها بينما تصورت عهود الأباطرة منذ زمن طويل فيما كنت أتأمل بعمق؟ كل شيء مخلتف، ولكن في الداخل الأمر سيان: يتزوج أشخاصٌ مجهولون، ويربّون الأطفال، ويصابون بالمرض، ويموتون، كما يحارب بعضهم في الحروب، ويحتفلون، ويعملون في الأرض، ويتاجرون ببضاعتهم، بينما يجامل البعض الآخرين أو يبحثون عمّن يمدحهم، ويشكّون برفاقهم الذي يتآمرون ضدهم أو يكيدون مؤامراتهم الخاصة. هناك عدد كبير منهم ممن يكيدون المكائد، ويدعون لموت الآخرين، ويتذمرون من

موت غيرهم، ويقعون في الحب، ويراكمون الثروات، أو يحلمون بمنصبٍ عالٍ أو حتى اعتلاء العرش. كم من شخصٍ لن نعرف أسمائهم قد عاشوا حياتهم وانطفأوا، وأصبحوا منسيين وكأنهم لم يولدوا قط؟ مع ذلك حوّل أفكارك إلى ما تخشاه، وما الفرق الذي سيحدث؟ يأتي الموت طارقاً أبواب قصر الملك وكوخ الفقير على حدٍ سواء. مؤسس الإمبراطورية أوغسطس، وعائلته، وأسلافه، والكهنة، والمستشارين ومرافقيه جميعاً *أين هم الآن؟* في مكان لا يراهم فيه أحد أصبح الإسكندر العظيم وقائد عربته معاً تحت التراب وقد ساوى الموت بينهما.

وما السلالات العظيمة التي تنقرض تماماً الآن؟ فكّر بجهود أسلافهم ليخلفوا ورائهم وريثاً؛ فقط لتنتهي سلالتهم الكاملة فجأة ويُكتب على شاهد قبرهم «أخر أفراد سلالته». وإن جاز التعبير فكم من المدن ماتت كذلك؟ أُبيدت من التاريخ شعوبٌ بأسرها. عندما سُئل شيبيون العظيم لمَ لم يبتهج بإبادة قرطاج، بكى وتنبأ بأن سيأتي يومٌ تسقط فيه روما نفسها. كل حقبة من الدهر تعلمنا الدرس نفسه: *لاشيء يدوم للأبد*. من قصر الإسكندر الذي طُمس منذ زمن بعيد وحتى قصور هادريان وأنطونيوس التي مشيت بينها، التي تُعرف اليوم من خلال المعالم الأثرية والقصص المتبقية فقط. اكتسبت أسماء «هادريان» و«أنطونيوس» طابعاً عتيقاً مثل أسماء شيبيون أفريكانوس، وكاتو الأوتيكي وحُفرت في كتب التاريخ، وغداً سيبدو اسمي كذلك قديماً بالنسبة إلى الآخرين واصفاً حقبةً سالفة: «عهد ماركوس أوريليوس».

سوف أنضم إليهم: أوغسطس، وفيسباسيان (Vespasian)، وتراجان (Trajan) والبقية، ومع ذلك فهنالك شيءُ لا فارقي بالنسبة لي أو حتى ما إن كان سيتذكرني أحد. كم بقي أولئك الذين تغنى الناس بمدائحهم ذات يوم قبل أن يصبحوا في غياهب النسيان؟ وأولئك الذيني تغنّون بمدائحهم أيضاً. من الخيلاء أن تقلق عن كيفية تسجيل التاريخ لأفعالك. حتى الآن أنا محاطٌ بأشخاصٍ قلقون جداً بما ستتذكره الأجيال المستقبلية عنهم، وقد يأسفون لكون أسمائهم غير معروفة قطعاً قبل عدة قرون من ميلادهم. لا يُمكن لأفواه البشر أن تمنحك الشهرة ولا المجد يستحق العناء، فما يهم هو كيف أواجه هذه اللحظة التي قريباً ما ستزول؛ لأنني أشعر بأن نفسي تتبخر وتنفلت تدريجياً نحو الفناء وكأنها تتسلل إلى حلم.

أيها الموت، هل كنت معي حين استوليت على النصر بجانب لوسيوس في شوارع روما؟ وقف العبيد معنا في في العربات حاملين الأكاليل الذهبية فوق رؤوسنا، ويتهامسون من وراء ظهورنا «تذكر بأنك ستموت». حتى حينما استعرض لوسيوس غنائمه من الذهب والمجوهرات وصفوف الأسرى البارثيين المكبلين، وكانت فيالقه تعود بشيءً أشد شراً من الشرق: الوباء الذي لحق بهم إلى روما. استغرق الأمر أربعة عشر عاماً، إلا أن المرض الذي شاهد الرومانيون الأموات الذين تكدّسوا على العربات قد قضى أخيراً على قيصرٍ آخر. علّمني الرواقيون بأن أحدق إلى عيني الموت وأن أقول كل يوم في قرارة نفسي بصراحة دون رحمة «أنا هالك» طوال

الوقت بينما أبقى مبتهجاً. يُقال بأنه عندما شاخ زينو مؤسس مدرستنا، تعثّر ذات مرة ووقع، فارتطم بالأرض وقال مازحاً: «جئت بمحضِ إرادتي، فلماذا إذن تناديني؟». لقد أصبحت شيخاً الآن ومع أنك تناديني، فإنني آت أيها الموت لملاقاتك على أهبة الاستعداد.

مع ذلك فما زال هناك الكثير مما يخشاه الناس حتى أن تنطق اسمك عالياً. علّمني الرواقيون بأن ليس هناك كلمات مثل الفال السيء. كان سقراط أول من أطلق فكرة كون الموت قناعاً مخيفاً لإخافة الأطفال الصغار، وقال: «أيها الأصدقاء، إذا كان هناك جزءٌ طفوليٌّ منكم لا يزال يخشى الموت، فيجب عليكم أن ترتلوا يومياً تعويذة عليه إلى أن يُشفى». إن أردت أن أفكر بالموت على ما هو عليه، وأحلله بعقلانية، وأجرد كافة الافتراضات المغطاة حوله، حيث ينكشف ويتضح بأنه ليس شيئاً سوى عملية طبيعية. أنظر إلى ما وراء القناع وادرسه، فسوف ترى بأنه لا يعضّ، ومع ذلك فهذا الخوف الطفولي ربما يكون هلاكنا الأعظم في الحياة، فالخوف من الموت يؤذينا أكثر من الموت نفسه؛ لأنه يحولنا إلى جبناء، بينما يعيدنا الموت إلى الطبيعة فحسب. يستمتع الحكماء والصالحين بالحياة دون شك، إلا أنهم لا يخشون الموت، بالتأكيد لن يعيشوا للأبد طالما نخشى النهاية؟ ومع ذلك فمن أجل تعلّم كيفية الموت هو بألا نتعلّم كيف نصبح عبيداً.

يجب أن أموت، ولكن هل ينبغي علي أن أموت وأنا أئن؟ لأن الموت ليس ما يكدرنا، بل أحكامنا تجاهه هي ما تكدرنا. سقراط لم يخشَ

الموت، ورأى بأنه ليس جيداً لا حتى سيء، ففي صبيحة يوم إعدامه أبلغ أصدقاءه عرضاً بأن الفلسفة هي تأملٌ يدوم مدى الحياة حول موتنا، وقال بأن الفلاسفة الحقيقيين يخشون موتهم أقل مما يخشاه جميع البشر؛ لأن أولئك الذين يحبون الحكمة فوق كل شيء آخر هم في تدريب مستمرّ عن النهاية، ولممارسة الموت مقدماً عليك ممارسة الحرية وإعداد نفسك لتتخلى عن الحياة بصدرٍ رحب.

في الواقع لقد كنت أسافر في الطريق مع الموت منذ مجيئي إلى هذا العالم، كحبة العنبِ الخضراء ثم عنقودٍ ناضج إلى زبيبٍ ذابل، فكل شيءٍ في الطبيعة له بدايةٌ ومنتصف ونهاية، وكل مرحلة يمر بها الإنسان له نهايتها الخاصة أو الموت، كالطفولة، والمراهقة والشباب والشيخوخة. من المؤكد بأن هذا الجسد ليس ذلك الجسد الذي وضعته أمي، وبالفعل فقد كنت أتغير وأموت في كل يومٍ منذ وُلدت، فإن لم يكُن هنالك ما أخشاه، فلماذا إذن قد أهاب الخطوة الأخيرة؟ وإذا كان الموت فقداناً للوعي، فلماذا يجب أن أقلق إذن؟ لأن ذلك فقط هو ما يُمكن أن يكون إما خيراً أو شر، أما الموت فهو ليس سوى محض تجربة للانعدام، وهو ليس أسوأ من النوم. إضافةً إلى ذلك، فالموت هو التحرر من كل الآلام وهو الحد الذي لا يُمكن أن تتخطاه آلامنا، وهو يُعيدنا إلى مرحلة السلام الذي كنا فيه قبل أن نولد، فقد كنت فانياً لدهورٍ لا تُعدّ ولا تحصى قبل ميلادي وهذا لم يُضايقني عندها. وكما يقول إبكتيتوس:

لم أكُن، وكنت، ولست، ولا أهتم.

لو كان هذا يزعجني، فالأمر ليس كذلك على الإطلاق حيث إن جسدي يشغل حيزاً بسيطاً من الفضاء، إذن لمَ ينبغي أن أكون قلقاً من كون حياتي تشغل مدة قصيرة من الزمن؟ على أي حال، من وجهة نظر أخرى فإننا لسنا نختفي إلى العدم، بل نتبدد ونعود إلى الطبيعة، فأنا سأعود إلى الأرض التي غرس أبي بذوره فيها، ورعتني أمي بدمها وسقتني حليبها، ومنها أخذت أتناول طعامي وشرابي. ولأن كل شيء يأتي في النهاية من مصدر واحد وإليها يعود بشكل آخر، فيبدو كما لو أنك تشكّل قالب حصانك الصغير من الشمع اللين، ثم شجرة صغيرة، ثم شكل إنسان. لا شيء يتدمر فعلاً، فقط يعود إلى أحضان الطبيعة وتتحول إلى شخصٍ آخر مراراً وتكراراً ثم يصبح شيئاً آخر. فاليوم نُطفة، وغداً كومة من العظام أو حفنة من التراب، فلسنا خالدين، بل نحن فانين، وجزءٌ من الكل كالساعة في اليوم. مثل الساعة لا بد أن آتي ومثل الساعة أمضي وأنتهي، فكلما استوعبت عقولنا بأننا أجزاء من الكون بهذه الطريقة، كلما أدركنا ضعف أجسادنا. لطالما ذكرت نفسي بأنه لم يُقدر لي العيش لألف سنة، وبأن الموت سيأتيني قريباً. لقد عشت كل يومٍ وكأنه آخر يوم أعيشه مُعدّاً نفسي لهذه اللحظة بالذات، والآن وقد التفت نحوي أخيراً، أعلم بأن هذه اللحظة هي كغيرها تماماً، لدي الخير إما أن أموت بشرف أو أموت بطريقة بشعة. لقد أعدّتني الفلسفة بالقدر الكافي. قال سقراط: هل تفترض بأن حياة الإنسان قد تبدو أمراً مهماً بالنسبة للشخص ذا الروح العظيمة الذي تقبّل كلّ ما

في الوقت والواقع بأكمله ضمن أفكاره. لا، فبالنسبة لشخصٍ كهذا فلن يبدو الموت مريعاً.

تتناثر روحي لبرهة بتهويماتٍ ناعسة، وتترنح على حافة فقدان الوعي. أي قوةٍ فكرية خارقة تستوجب السفر سريعاً حول العالم، أو تلتهم المناظر الكبرى لتحط بالمزيد والمزيد في نطاقها. بينما تجول العالم بأسره وهي حالمة وتودّعه، أعلم بأنني سأحلّق فوقها، مثل زيوس لدى هوميروس ينظر إلى الأرض من جبل أوليمبوس ويراقب أراضي الثاراسيين محبي الخيول (اليونان الآن)، وبلاد فارس والهند والبحر خمري اللون الذي يحيط بكل شيء، أو مثل شيبيو آيميليانوس الذي نعرفه حين حلم أثناء نومه في نوميديا بأنه نُقل عالياً إلى النجوم وسُمح له بالنظر إلى الأسفل نحو عالم البشر لفترة قصيرة.

لقد أعددت ذهني منذ زمن بعيد بأن احتضن النظرة الأشمل من خلال ممارسة الفلسفة يومياً. قال أفلاطون بأنه ينبغي على أي شخصٍ يسعى لفهم العلاقات الإنسانية أن ينظر إلى جميع الأمور الدنيوية بهذه الطريقة، وكأنه أعلى برج المراقبة. كل يومٍ أتمرن كما فعل أساتذتي وكنت أتخيل نفسي أُرفع عالياً فجأة وأنظر إلى الأسفل على سجاد الحياة البشرية المعقد من الأعلى، والآن وقد بدأت الحياة تتلاشى من جسدي تحوّلت أحلام يقظتي إلى رؤى واضحة بالنسبة لي حتى أكاد ألمسها. كم تبدو الأمور الكثيرة التي يتنازع عليها البشر تافهة من نقطة المراقبة العالية هذه. كالأطفال الذين يفكرون بالألعاب والحلي التي

تلائم مسرحيتهم، فالبشر تؤسر عقولهم بالمخاوف والرغبات الضيقة التي تنسلخ من الطبيعة ككل.

بإمكاني أن أرى الآن قطعان الحيوانات البشرية أو المجموعات البشرية الهائلة من تحتي: العديد من العُمال الكادحين في الحقول، والتجار المسافرين من مسافات بعيدة من جميع الشعوب، والجيوش الضخمة المحتشدة للمعارك. كلّهم كالنمل الذي يسعى على الأرض فهم دائماً مشغولون بشيء مجهول، كتلة محتشدة تسير تائهة نحو مسارات متاهاتٍ لا تعد لا تُحصى تمتد أمامهم. الرجال والنساء والأطفال والعبيد والنبلاء يولدون ويموتون، ويتزوجون وينفصلون، ويحتفون بالمهرجانات وينتحبون على خساراتهم، والتصفيق المُتعب للمتحدثين في المحاكم القانونية، أرى مئات الألوف من وجوه الأصدقاء والغرباء يمرون بجواري. أرى مدناً عظيمة تنشأ من مستوطناتٍ متواضعة وتزدهر لفترة، ومن ثم ذات يوم تنهار إلى أطلالٍ مهجورة. أرى أجناساً متوحشة في المهد تسعى جاهدة صوب الحضارة، ثم تسقط إلى الهمجية مجدداً، وبعد أن يحل الظلام والجهل تشرق الفنون والعلوم، ثم تعود للانحدار المحتوم نحو الظلام والجهل. أرى بعد موتي أجناساً غريبة وغير مكتشفة مخفية في أطراف العالم البعيدة، والعديد من الطقوس المختلفة واللغات وقصص البشر، وعدد لا يُحصى من الأنفس منذ بدء الزمان والأنفس التي ستولد وتعيش بعد سنوات من الآن. بالرغم من أنه قُدّر لي بأن أُنصّب إمبراطوراً لروما إلا أن القليل من الأشخاص في هذا العالم الواسع قد

سمع باسمي بعيداً عن أولئك الذين عرفوني حق المعرفة. أولئك الذين يعرفونني سوف يغادرون قريباً ويصبحون في طي النسيان.

أجد نفسي أتأمل من جديد قدرة روحي على التخلص من المشكلات الكثيرة التي لا داعي منها بهذه الطريقة. حين نقارن إيجاز حياتنا وحياة الآخرين بأبدية الزمن، عندها تقدّم نفسها وتتقبل الكون بأسره وتعكس محدودية وسرعة زوال جميع الكائنات، ونصبح *سمحاء*، وذوي نفوس عظيمة عبر توسعة عقولنا والارتقاء فوق الأمور التافهة التي هي أدنى من مقامنا بكثير. تحلّق الروح بحريّة عندما لا تثقلها المخاوف الدنيوية والرغبات، وتعود إلى موطنها، فهي مواطنٌ من الكون الشاسع جعل من الطبيعة الكونية الشاسعة التي لا حدود لها مسكناً له.

شكراً للآلهة فقد شجعتني على جعل تصوّر الكون عادة، وبالتالي التأمل في ضخامة الفضاء والزمن. تعلّمت أن أضع في اعتباري كل شيء في الحياة مقابل الكون الهائل، وأن أراه أصغر من بذرة التين بكثير وأقيسه بالزمن الكلي فلا أراه سوى تدويراً للبرغي؛ لأن ما لايمكن رؤيته بالعين الفانية هو ما يُمكن التمسك به بالفكر.

تتشكّل أمامي الآن صورة ذهنية: صورةٌ لدنيا زاهية تضم جميع المخلوقات، وكل واحدٍ منها مميز، ولكن مع ذلك تجمعهم جميعاً رؤية واحدة.

جميع نجوم السماوات والشمس وقمر والأرض، والبر والبحر معاً وجميع المخلوقات الحية وكأنها تُرى داخل عالمٍ شفاف، وهو ما يُمكنني

تخيل حمله على راحة يدي. حقيقةً، ومن هذا المنظور الكوني فإن تشجب الكون بغضب على جميع نزاعات التاريخ، فهو كالنحيب على جرح بسيط في إصبعي الصغير.

طوال حياتي وفي نهايتها لن يبقى شيء، لا خوف ولا رغبات تفصلني عن بقية الطبيعة. أرى أمامي الكون بأكمله، وتصميمه الشاسع والدورات العظيمة التي تقوم بها الأفلاك السماوية، وأجد نفسي غارقاً عميقاً في هذا التخيل عابراً السماوات في الأعلى بينما تخور قواي.

في محيط الحياة الواسع قدر ما تبدو نقطة أرضنا بأسرها صغيرة، فآسيا وأوروبا بأكملها هي محض ذرات من التراب، وما المحيطات العظيمة سوى نقطة من مطر وأعالي الجبال مجرد حبة رمل.

يُمكنني أن أُعجب فقط بنعمة وبهاء النجوم فذهني مغبوطٌ بمصاحبتها، وإن لأندهش أكثر برؤية الأكوان كلها أمامي. قد أتحول من خلال دنو الموت إلى شيءٍ يستحق الطبيعة والأكوان، كائنٌ مغاير في موطني الأم لا أكثر. بالسفر عبر امتداد الطبيعة يتّسع ذهني إلى اتساعٍ يغشى الأحداث الفردية وضمها وجعلها تظهر كالدقة البالغة بالمقابل. فأين المأساة في مثل هذه الأحداث التافهة؟ أين المفاجأة أو الاندهاش؟

إن ما أفنيت عمري بتعلمه هو ما أراه الآن في كل مكان بينما أحول انتباهي من شيءٍ تلو الآخر، وجميع الجهات تمنحني الرؤية نفسها. الكون هو كائن وحيدٌ حي بجسدٍ واحد ووعي واحد، وعقل كل شخص هو جزيء صغير جداً من عقلٍ كبيرٍ واحد، وكل كائن حي مثل الطرف أو

العضو في جسد عظيم واحد يعمل مع بعضه البعض سواء أدركوا ذلك أم لا ليجلب الأحداث بالتناغم مع دافعٍ واحدٍ عظيم. كل شيءٍ في الكون محبوك ببعضه البعض بدقة شديدة مشكّلاً نسيجاً واحداً وسلسلة من الأحداث، في حين أنني رأيت ذات مرة جزءاً مجزأ وبذلت بعض الجهد متخيلاً الكل، وقد تحولت بصيرتي الآن. مع التخلي عن الخوف والرغبة للأبد يُمكنني أن أرى فقط الكل حيث ينتمي كل جزء، ويتجلى لي حقيقياً أكثر من أي شيءٍ آخر، فما عرفته من قبل وحياتي وآرائي تبدو كالدخان الذي لمحته في الطبيعة على نحو مظلم.

ابتهج بهذه الرؤية الكاملة وذاتي تتسع حتى تتحد مع الطبيعة الكونية اللا نهائية. كم هي ضئيلة نسبة الزمن الكوني التي خصصت لحياة كل واحدٍ منا، وكم هي صغيرة قطعة الأرض التي نعترشها. كلما فقهت يقيناً هذه الرؤية ازداد فهمي بأن لا شيء عظيم من لحظات الحياة سوى أنه ينبغي علينا القيام بشيئين بسيطين: أولاً يجب أن نتبع هداية طبيعتنا الأسمى ونسّلم أنفسنا لما تمليه علينا عقولنا. ثانياً يجب أن نتعامل بحكمة وبشكل محايد مع المصير الذي تبعثه لنا الطبيعة الكونية، سواءً كان متعة أم ألم، المدح أم اللوم، الحياة أم الموت.

ترتقي روحي عالياً بينما ينحسر من أطرافي ما تبقى من حياتي. لقد تداعى الفرق بين الرؤية والمعرفة بطريقةٍ ما. كانت الأبراج من حولي أمام ناظري مثل أولئك الذين يزينون جدران معابد الميثراس، وها أنا أحلّق بسهولة بجانبهم كالسفينة التي ترسو على المياه الراكدة، ومن

حولي عددٌ هائل من النجوم والكثير من الأشياء المؤلفة من النور النقي، فهي مجردة ولا تشوبها شائبة وتتبع دورتها في السماء دون انحراف. كم تبدو مختلفةً عن البشر على الأرض. إننا نملك الشرارة السماوية نفسها، ومع ذلك فهي مدفونة في أعماقنا ونعيش وكأننا مسجونين ومخيمون في الوحل من قبل حماقتنا وجشعنا.

إن عقل الحكيم كالنجم أو شمسنا التي ينوهج منها النقاء والبساطة. لقد كنت محظوظاً بما يكفي لأراقب هذه السمات في الآخرين، فالرجال من أمثال أبوللونيوس ويونيوس روستيكوس وكلاوديوس ماكسيموس كانوا مثالاً يقتدى به وأروني كيف أعيش بحكمة وفضيلة بالتناغم مع الطبيعة. والآن وقد تحررت من التعلقات الدنيوية، أشعر بأن روحي قد تحولت وغدت نقية، وتكشف بداخلي بعض البصيص من الحكمة العميقة التي لمحتها ذات مرة في كلمات أساتذتي الأحبة وأفعالهم. بينما أدع الحياة تتسلل مني مقتنعاً بالانفصال عنها، فقد تحرر عقلي أخيراً ليتبع طبيعته الخالصة دون عقبات، وأرى الأمور بشكل أوضح أكثر من ذي قبل. فالشمس لا تقوم بعمل المطر أو السحب.

الشمس نفسها وكل نجمٍ في السماء تخبرني «وُلدت لأنجز ما أقوم به». وأنا كذلك وُلدت لأتبع سجيتي والسعي جاهداً وراء الحكمة، والنجوم الكثيرة التي تعرض سماء الليل. كل واحدٍ يتميز عن غيره ومع ذلك جميعها تعمل معاً مشيّدة مجموعة السماء الكاملة. خُلق الإنسان ليكون على هذا النحو: يسعى طوال حياته ويتحمل بصبر

ليزرع النور النقي بداخله، ويسمح له بأن يشع وينفع الآخرين لوحده وبيد واحدة مع جماعة البشر الآخرين من حوله ويعيش بحكمة وتناغم معهم. كان الفيثاغورسيون القدماء على حق، فتأمل نقاء النجوم الثابت وبساطتها بهذا الشكل هي طريقة لتطهير عقلنا من الكدارة الدنيوية وتحريره.

تنهل أشعة أبوللو في كل اتجاه ولا تنفذ. تتمدد الأشعة بنفسها، ويلامس ضوء الشمس الأشياء وتنيرها دون أن تضعف أو تدنس، وهي تكمن حيث تسقط وتداعب الأجسام وتظهر مزاياهم، فلا تنحرف عن مسارها كالرياح ولا تمتص كالمطر. في الواقع إن عقل الحكيم هو بحد ذاته كالمجال السماوي الذي يشع ضوء الشمس الأنقى. تسقط الأشعة برشاقة على الأشياء وتنيرها دون أن تصبح متشابكة أو متدهورة من قبلها؛ لأن ما لا يرحب بالنور يدين نفسه للظلام. لا شيء محجوب أو مخفي في ذهن الشخص الذي تنقّى.

الحكمة النقية مثل نار الشمس المشتعلة تبتلع أي شيء يلقى فيها وتسطع أكثر بهدوء، والمنطق يكيف نفسه لأي معضلة إذا سمحت له لإيجاد الفضيلة الحقيقية ليتجاوب معها. لقد أوكلت مهمة متنوعة للاعتناء بهذا الجسد التافه بمشاعره المنفلتة، إلا أن أفكارنا بالأصل تخصنا فقط. إننا نتخلى عن تعلقنا بكل شيء خارجي منقّين أنفسنا وعازلينها حين نتمسك بثبات بإدراك كونها عابرة ولا فارقية في النهاية، فحين نقطع روابطنا بالماضي والمستقبل ونركز أنفسنا باللحظة الحالية

فإننا نطلق روحنا من الأشياء الخارجية تاركينها؛ لتستثمر نفسها إجمالاً لإنجاز طبيعتها.

إن الأشياء الخارجية عن شخصيتنا كالصحة والثراء والسمعة ليست جيدة ولا سيئة، فهي تقدم لنا الفرص التي يستغلها الحكيم جيداً ويسيء الأحمق استغلالها. رغم أن المرء يرغب بالثراء وغيرها من الأشياء التي لم تعد تطور روح المرء أكثر مما يزين اللجام الذهبي الحصان، فنحن نلطخ أنفسنا بهذه الأشياء ونندمج ونختلط بالأشياء حين نخلط بينها وبين طبيعة نفسنا الخيرة. اعتاد إيمبيدوكليس (Empedocles) أن يقول يصبح عقل الحكيم مجالاً شاملاً بالارتقاء فوق الأشياء اللا فارقية، فهو لا يتخطى نفسه مخالطاً الأشياء الخارجية ولا يتملص منها، وينتشر نوره بالتساوي على الأرض من حوله. فهو كامل بحد ذاتها، وسلس ومطوق وساطع ومضيء، ولا شيء يتعلق بسطحه ولا يُمكن أن يمسه ضرر.

ما زال بإمكاني أن أشعر بجسدي هناك في جسدي، ذلك الجزء مني الذي يرقد منتفضاً ومرتعش تحت الملاءة، ويبدو كأنه منذ وقت طويلٍ للغاية، ولا يهمني على الإطلاق. قريباً سأنتكس إلى عدم الوعي مرة أخرى، واعتقد بأنها ستكون الأخيرة، لذا أودّع نفسي ببهجة ولست اسكتثر الهلاك. إنني أتقدم خطوة أخيرة للقاء الموت ليس كعدو، بل كصديق وزميلٍ في التدريب، وأتشبث بقبضتي برفق وأعد نفسي للمجهول وغير المتوقع، وأُسلح نفسي مرى أخرى بتعاليم فلسفتي:

المرء في الحياة زمانه لحظةٌ، ووجوده في انسياب، وإدراكه في ضباب، وبدنه كلّه في اندثار، وعقله دوامة ومصيره غير معروف، وجده متيقن. وباختصار كل ما في الجسد ينساب بعيداً وكل ما في العقل أحلام وأوهام.

الحياة صراعٌ ومقام غربة، والمجد الوحيد الباقي هو الخمول. أي شيءٍ إذن بوسعه أن يخفرنا في طريقنا؟ شيءٌ واحدٌ، وواحدٌ فقط: الفلسفة. وما الفلسفة سوى أن تحفظ ألوهتك التي بداخلك سالمةً من العنف أو لأذى، وأن ترتفع فوق الألم واللذة، ولا تفعل شيئاً بلا هدف أو بلا صدق أو بلا أصالة، وأن تترك ما لا يعنيك مما يفعله الآخرون أو لا يفعلونه. وأن تقبل كل ما يجري عليك ويقدر لك بوصفه آتياً من نفس المصدر الذي أتيت منه. وأخيراً أن تنتظر الموت بنفسٍ منشرحة على أنه مجرد انحلالٍ للعناصر المكوّنة لكل شيء حي. فإذا لم يكن بأسٌ في التحرك الدائم للعناصر من عنصرٍ إلى آخر، ففيمَ التوجس من تغير العناصر جميعاً وانحلالها؟ أليس ذلك موافقاً للطبيعة؟ لكن لا ضير في أن يتوافق ذلك مع الطبيعة ولا يُمكن أن يكون شراً.[1]

لابد وأن الوقت الآن شارف على الغروب ولكن لم يعد بإمكاني أن أحدد. أصبحت عيناي ضعيفتين والظلام يحيط بهما من كل جانب، لن أعيش لأشهد شروقاً جديد، وذلك ليس مهماً.

1- التأملات، 17-2.

شُكر وتقدير

أود أن أشكر ستيفين هانسلمان وتيم برتليت على دعمهما لي ونصيحتهما لي بشأن إصدار هذا الكتاب، كما أود أن أشكر زملائي في مؤسسة الرواقية الحديثة على مشاركتي أفكارهم على مدى السنوات، ولمساعدتي بالوصول إلى تفسيري للرواقية.